

CHRAPANIE trzeba leczyć!

**To „wstydlivy”
problem, który często
bagatelizujemy, chociaż
znacznie obniża
jakość życia, stwarza
zagrożenie wypadkami
komunikacyjnymi,
przyczynia się do rozwoju
wielu groźnych chorób.**

/ TEKST dr n. med Tomasz Grzegorzek



DR N. MED. TOMASZ GRZEGORZEK

specjalista otolaryngolog

Centrum Medyczne Angelius Provitia, Katowice

Centrum Leczenia Chrapania i Bezdechów Sennych

To bardzo powszechna dolegliwość, na którą skarży się na świecie ok. 2 mld ludzi. Chorują najczęściej osoby pomiędzy 45. a 60. rokiem życia. W tym wieku chrapie 60 proc. mężczyzn i 40 proc. kobiet. W Polsce mamy ok. 45 proc. chrapiących, tj. prawie 18 mln osób.

SKĄD TE DŹWIĘKI

Chrapanie jest odgosem wibracji tkanek miękkich jamy ustnej i gardła w czasie snu. Mięśnie gardła ulegają wów-

czas rozluźnieniu i wdechane lub wydychane powietrze wprawia tkanki w drgania, które słyszymy na zewnątrz. Najczęściej wibruje podniebienie miękkie z języczkiem. Niekiedy drgają także tkanki bocznej ściany gardła, migdałków podniebieniowych, nasady języka czy nagłośni. Problem zazwyczaj pojawia się podczas snu w pozycji na plecach, po spożyciu alkoholu i leków nasennych. Wyraźnie częściej występuje u palaczy tytoniu, osób z nadwagą oraz pacjentów z dolegliwościami laryngologicznymi, takimi jak: skrzywienie przegrody nosa, polipy nosa, przewle-

kłe zapalenie zatok, przerost małżowin nosowych dolnych, przerost migdałków, nasady języka czy wiotkość nagłośni. Natężenie dźwięku może być duże i osiągać aż 90 dB. Można to porównać z odgosem metra lub pracującego odkurzacza, które wytwarzają hałas 80-95 dB.

To powoduje, że chrapanie jest dużym problemem rodzinnym. Badania wykazały, że partnerzy osób regularnie chrapiących zgłaszają znacznie częściej zaburzenia snu, poranne bóle głowy i senność w ciągu dnia, a ok. 40 proc. z nich śpi w oddzielnym pokoju.

GRÓŻNY BEZDECH SENNY

Chrapanie to także problem zdrowotny, który objawia się miejscowym stanem zapalnym tkanek miękkich gardła. Pacjenci skarżą się na bóle gardła, wysychanie błony śluzowej, uczucie przeszkody podczas polykania, bóle głowy. Najistotniejszy jest jednak fakt, że u części osób chrapanie jest jednym z objawów zaburzeń oddychania w czasie snu, które nazywamy obturacyjnym bezdechem sennym.

Bezdech senny występuje u 2-4 proc. ludzi. Szacuje się, że w Polsce choroba dotyka ok. 1,2 mln osób. Jest to zatrzymanie oddychania w czasie snu, które trwa co najmniej 10 sekund i towarzyszą mu spadki stężenia tlenu w krwi oraz senność w ciągu dnia.

Bezdechy możemy podejrzewać u osób z następującymi objawami: poranne bóle głowy, uczucie niewyspania, zmęczenia i spadku koncentracji w ciągu dnia, zwiększenie napięcia nerwowego, skłonności depresyjne, nadmierna potliwość w nocy, osłabienie potencji u mężczyzn.

Obturacyjny bezdech senny jest chorobą przewlekłą, która może prowadzić do rozwoju groźnych dla zdrowia i życia chorób naczyń i mózgowych.

Należą do nich przede wszystkim: nadciśnienie tętnicze, zaburzenia akcji serca, choroba wieńcowa, zawał serca, udar mózgu, cukrzyca. Te schorzenia kilkakrotnie zwiększają ryzyko śmierci. U chorych na bezdechy senne obserwuje się także znacznie większe ryzyko spowodowania wypadków komunikacyjnych. Szacuje się, że 22 proc. wypadków drogowych powodowanych jest przez nadmierną senność, a 17-19 proc. wypadków śmiertelnych wynika z zaśnięcia za kierownicą. Pacjenci z nieleczonym bezdechem sennym nie powinni prowadzić pojazdów mechanicznych.

WYLECZ, NIE RYZYKUJ

Zaburzenia oddychania w czasie snu to poważny problem, a skuteczne leczenie staje się bardzo ważnym zadaniem współczesnej medycyny. W przypadku chrapania oraz podejrzenia bezdechów powinniśmy bezwzględnie zgłosić się do lekarza specjalisty (najczęściej laryngologa lub pulmonologa), który przeprowadzi niezbędne badania w celu rozpoznania choroby oraz ustalenia właściwej terapii. Należy pamiętać, że leczenie zaburzeń oddychania w czasie snu to stosunkowo młoda dziedzina medycyna, która szybko się rozwija. Powstaje coraz więcej wielospecialistycznych ośrodków, które zajmują się rozpoznaniem i leczeniem tego schorzenia. Obecnie zdecydowaną większość pacjentów z chrapaniem czy bezdechami można wyleczyć. ♦