

CHĘŚCIEJ DOTYCZY MĘŻCZYŹN I POGŁĘBIA SIĘ WRAZ Z WIEKIEM. TEN UCIAŹLIWY PROBLEM POGARSZA KOMFORT SNU WSZYSTKICH DOMOWNIKÓW, ALE PRZEDE WSZYSTKIM MOŻE BYĆ GROŹNY DLA CHRAPIĄCEGO.

Agata Kucuha

PRZE CHRA PANE...



NASZ EKSPERT

Dr n. med. Tomasz
Grzegorzek

SPECJALISTA OTOLARYNGOLOG,
CENTRUM MEDYCZNE ANGELIUS
PROVITA, KATOWICE,
CENTRUM LECZENIA CHRAPANIA
I BEZDECHÓW SENNYCH

Panie doktorze, czy chrapanie jest częstym problemem?

To bardzo powszechna dolegliwość, na którą skarży się na świecie około 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 prawie 18 mln osób chrapiących, to 45 proc. społeczeństwa.

Skąd biorą się te dźwięki?

Chrapanie jest odgłosem wibracji tkanek miękkich jamy ustnej i gardła w czasie snu. Mięśnie gardła ulegają wówczas rozluźnieniu i wdychane 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 podniebiennych, nasady języka czy nagłośni.

I to jest przyczyną wydobywania się odgłosów, które niejednokrotnie są w stanie skutecznie obudzić resztę domowników?

Natężenie dźwięku może być duże i osiągać aż 90 dB. Można to porównać z odgłosem 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.

Co sprzyja chrapaniu?

Problem zazwyczaj pojawia się podczas snu w pozycji na plecach, po spożyciu alkoholu i leków nasennych. Wyraźniej częściej występuje u palaczy tytoniu, osób z nadwagą oraz pacjentów z dolegliwościami laryngologicznymi, takimi jak: skrzywienie przegrody nosa, polipy

nosa, przewlekłe zapalenie zatok, przerost małżowin nosowych dolnych, przerost migdałków, nasady języka czy wiotkość nagłośni.

Dlaczego chrapanie należy leczyć?

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 połykania, 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.

Jak się on objawia?

Bezdech senny występuje u 2-4 proc. ludzi. Szacuje się, że w Polsce choroba dotyka około 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.

Nietrudno się domyślić, że nieleczony bezdech może prowadzić do poważniejszych konsekwencji...







Obturacyjny bezdech senny jest chorobą przewlekłą, która może prowadzić do rozwoju groźnych dla zdrowia i życia chorób naczyniowych i mózgowych. Należą do nich przede wszystkim: nadciśnienie tętnicze, zaburzenia akcji serca, choroba wieńcowa, zawał serca,

Powstaje coraz więcej wielospecjalistycznych ośrodków, które zajmują się rozpoznaniem i kuracją tego schorzenia. Obecnie można wyleczyć zdecydowaną większość pacjentów z chrapaniem czy bezdechami.





Jeśli nie ma wyraźnej przyczyny chrapania, pomoc może:

-  • utrata nadliczbowych kilogramów
-  • unikanie alkoholu
-  • rzucenie palenia
-  • spanie na boku
-  • obniżenie temperatury w sypialni
-  • nawilżanie powietrza w sypialni

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.

Czy prawdą jest, że osoby chrapiące gorzej się wysypiają?

Nie jest regułą, że źle śpią, czy odczuwają zmęczenie w ciągu dnia. Większość z nich łatwo zasypia i śpi bardzo dobrze. A uczucie braku nocnego odpoczynku wynika jedynie z faktu, że są one budzone przez swoich partnerów, dla których chrapanie jest uciążliwe.

Jedynie osoby, u których chrapanie jest połączone z zaburzeniami oddychania w czasie snu (bezdechami sennymi), mogą mieć objawy senności w ciągu dnia. W zaawansowanych bezdechach sennych może dochodzić do świadomych wybudzeń w nocy z uczuciem trudności w oddychaniu.

Powtarzające się wielokrotnie bezdechy prowadzą do częstych, nieświadomionych przez chorego mikroprzebudzeń, które niszczą prawidłową strukturę snu i powodują znaczny niedobór jego niedobór, co skutkuje stałym uczuciem niewyspania, zmęczeniem i problemami z koncentracją. Uczucie niewyspania w ciągu dnia nie jest też bezpośrednio związane z niedotlenieniem. Powstałe w wyniku bezdechów sennych niedotlenienie oraz aktywacja układu sympatycznego powodują inne objawy, jak oporne na leczenie nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca czy zwiększają ryzyko wystąpienia udaru mózgu i zawału serca.

Gdzie najlepiej udać się po pomoc?

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.

Na ile skuteczna jest taka kuracja?

Należy pamiętać, że leczenie zaburzeń oddychania w czasie snu to stosunkowo młoda dziedzina medycyna, która szybko się rozwija. Powstaje coraz więcej wlospecjalistycznych ośrodków, które zajmują się rozpoznaniem i kuracją tego schorzenia. Obecnie można wyleczyć zdecydowaną większość pacjentów z chrapaniem czy bezdechami. ■

zdjęcie: Adobe Stock (2), archiwum prywatne