Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: poniedziałek, 20, kwiecień 2026 08:10
Tomasz Smaś
Odsłony: 1002

Obturacyjny bezdech senny to schorzenie, które przez długi czas może rozwijać się bez wyraźnych sygnałów alarmowych. Najczęściej kojarzone jest z chrapaniem, dlatego bywa bagatelizowane zarówno przez pacjentów, jak i ich otoczenie. W rzeczywistości problem ma znacznie poważniejszy charakter – w trakcie snu dochodzi do powtarzających się epizodów zatrzymania lub spłycenia oddechu, co prowadzi do niedotlenienia organizmu.

Zjawisko to wynika głównie z obniżenia napięcia mięśni w obrębie gardła i szyi, szczególnie w pozycji leżącej. Zwężenie dróg oddechowych utrudnia swobodny przepływ powietrza, a organizm zmuszony jest do wielokrotnego „wybudzania się", aby przywrócić prawidłowe oddychanie.

Kto znajduje się w grupie ryzyka

Choć bezdech senny często łączony jest z otyłością i dotyczy głównie mężczyzn oraz osób starszych, rzeczywisty obraz choroby jest znacznie bardziej złożony. W grupie ryzyka znajdują się również osoby cierpiące na choroby przewlekłe, takie jak nadciśnienie czy cukrzyca, a także palacze i osoby spożywające alkohol przed snem.

Coraz częściej problem diagnozowany jest także u osób młodych i aktywnych zawodowo, które nie mają nadwagi. W ich przypadku objawy bywają tłumaczone stresem, przepracowaniem czy intensywnym trybem życia. Szacuje się, że w Polsce na bezdech senny może cierpieć nawet 1,5–2 mln osób, jednak większość pozostaje niezdiagnozowana.

Objawy, które mylą pacjentów

Bezdech senny nie ogranicza się wyłącznie do zaburzeń oddychania w nocy. Jego skutki odczuwalne są również w ciągu dnia. Do najczęstszych objawów należą przewlekłe zmęczenie, nadmierna senność, bóle głowy oraz problemy z koncentracją. Często pojawia się także spadek wydolności psychicznej i fizycznej.

Z uwagi na niedotlenienie organizmu choroba bywa określana mianem „cichego zabójcy". Szczególne zagrożenie stanowi dla kierowców – zwiększona senność znacząco podnosi ryzyko wypadków drogowych. Wskazuje się, że osoby z tym schorzeniem mogą być nawet kilkukrotnie bardziej narażone na udział w kolizjach.

Poważne konsekwencje zdrowotne

Nieleczony bezdech senny prowadzi do licznych powikłań. Wśród nich wymienia się choroby układu krążenia, w tym nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca czy udar mózgu. Wzrasta także ryzyko zaburzeń metabolicznych, takich jak cukrzyca.

Badania naukowe wskazują, że współwystępowanie bezdechu sennego i bezsenności może znacząco zwiększać ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Długotrwałe niedotlenienie organizmu wpływa negatywnie na wiele układów, pogarszając ogólny stan zdrowia.

Diagnostyka i możliwości leczenia

Rozpoznanie bezdechu sennego opiera się na specjalistycznych badaniach, takich jak poligrafia snu. Kluczowym wskaźnikiem jest liczba epizodów zaburzeń oddychania w ciągu godziny. Wczesna diagnoza

Phoca PDF

pozwala na szybkie wdrożenie odpowiedniego leczenia.

Najczęściej stosowaną metodą terapii jest wykorzystanie urządzeń wspomagających oddychanie podczas snu. Istotną rolę odgrywa również zmiana stylu życia, w tym redukcja masy ciała, ograniczenie używek oraz poprawa higieny snu. W wybranych przypadkach stosuje się także leczenie chirurgiczne.

Nie ignorować sygnałów organizmu

Obturacyjny bezdech senny rozwija się stopniowo, jednak jego skutki mogą być poważne i długotrwałe. Wczesne rozpoznanie oraz odpowiednia terapia pozwalają znacząco poprawić jakość życia i zmniejszyć ryzyko groźnych powikłań.

W przypadku występowania objawów takich jak chroniczne zmęczenie, nadmierna senność czy sygnały o przerwach w oddychaniu podczas snu, konieczna jest konsultacja ze specjalistą. Zlekceważenie problemu może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, których można uniknąć dzięki odpowiedniej diagnozie i leczeniu.

Źródło: niepelnosprawni.pl

Phoca PDF