

Gdy chrapanie nie daje ci spać...

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 14, grudzień 2020 19:05

Alicja Cisowska

Odśrody: 2470

Z nocnym chrapaniem zmagają się nawet kilka milionów Polaków. Chrapiają głównie mężczyźni, ale też spora grupa kobiet po menopauzie. Osoba chrapiąca wydaje z siebie hałas o natężeniu porównywalnym do odgłosów ruchu ulicznego: może nieszkodliwy, ale uciążliwy, szczególnie dla osoby śpiącej obok. Choć chrapanie to nie choroba, często współistnieje z zagrażającym zdrowiu bezdechem sennym. Dlatego zamiast męczyć się z chrapaniem, warto problem rozwiązać raz na zawsze, korzystając z jednej z kilku dostępnych obecnie metod.

Chrapanie jest przypadłością akustyczną, spowodowaną trudnościami z przepływem powietrza przez drogi oddechowe. Podczas snu tkanki w obrębie jamy ustnej oraz gardła, np. podniebienie miękkie i języczek, rozluźniają się, a przepływające obok nich powietrze wprawia je w drżenie. Zdarza się to w wyniku anatomicznych przewężeń, przy wydłużonym podniebieniu miękkim, ale też z powodu obrzęku błony śluzowej nosa i alergii wziewnych.

Chrapanie często potęgują schorzenia laryngologiczne, o których istnieniu możemy nawet nie wiedzieć. Do najbardziej rozpowszechnionych chorób, wzmagających tę przypadłość zalicza się skrzywioną przegrodę nosową, polipy i przerost migdałków. Osoby dotknięte patologicznym chrapaniem powinny odwiedzić laryngologa, aby znaleźć przyczynę problemu i dobrać odpowiednią metodę jego leczenia.

Warto wiedzieć, że chrapanie powodują także pozornie niepowiązane czynniki zdrowotne i środowiskowe: częściej chrapią osoby otyłe i z nadciśnieniem, palacze tytoniu, jak również ci, którzy późno zjedli kolację bądź nadużyli alkoholu.

Chrapanie samo w sobie nie jest chorobą, ale może prowadzić do spłycenia oddechu. Często towarzyszy mu obturacyjny bezdech senny – zaburzenie spowodowane długotrwałym brakiem przepływu powietrza przez krtań. Bezdech polega na zatrzymaniu oddechu podczas snu (na czas nawet do minuty), po którym następuje gwałtowny, automatyczny wdech. To zdaniem lekarzy sytuacja normalna, pod warunkiem, że nie dochodzi do niej częściej niż 10 razy w ciągu nocy. Jeśli jest inaczej, warto udać się do lekarza, ponieważ częste zatrzymania oddechu grożą niedotlenieniem mózgu i wielu innych narządów wewnętrznych.

Osoby cierpiące na bezdech senny czują się wiecznie zmęczone, niedospane i rozdrażnione. Mają bóle głowy i problemy z koncentracją. Nieleczony bezdech to również prosta droga do chorób kardiologicznych – spowolniona praca serca częściej wywołuje chorobę wieńcową, zawały oraz arytmie. W grupie ryzyka, jeśli chodzi o występowanie bezdechu, są mężczyźni, kobiety po menopauzie (zaburzenia hormonalne wzmagają chrapanie), a przede wszystkim osoby otyłe.

Próby wyleczenia bądź ograniczenia chrapania wiele osób zaczyna od metod domowych. Problem ten rzadziej występuje, gdy śpimy komfortowo i spokojnie, dlatego w pierwszej kolejności warto pomyśleć o doborze dobrej poduszki i materaca, wyciszeniu się przed snem (np. pójściu na spacer) oraz porządnym wywietrzeniu sypialni. Częściej chrapią osoby śpiące na wznak, można więc próbować zmienić pozycję na boczną: albo się jej wyuczyć, albo do niej zmusić, np. wszywając w piżamę element, który sprawi, że leżenie na plecach będzie bardzo niewygodne.

W aptekach dostępne są różnego typu inhalacje i suplementy wspomagające walkę z chrapaniem, jednak nawet najlepsza metoda leczenia, stosowana na własną rękę, nie pomoże każdemu, kto z chrapaniem się boryka. Jeśli w naszym przypadku metody domowe nie odniosły skutku, kolejnym krokiem powinna być wizyta u laryngologa lub w poradni leczenia zaburzeń snu. Istnieją specjalne metody diagnostyczne,

Gdy chrapanie nie daje ci spać...

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 14, grudzień 2020 19:05

Alicja Cisowska

Odsłony: 2470

testujące zachowanie organizmu podczas snu w warunkach ambulatoryjnych i domowych, które pozwolą ocenić, czy mamy do czynienia „tylko” z chrapaniem, czy już z bezdechem sennym.

Specjalista, do którego zgłosimy się z problemem chrapania, z pewnością zacznie leczenie od diagnostyki w kierunku zaburzeń anatomicznych i laryngologicznych. Może się okazać, że wieloletnią, uciążliwą przypadłość rozwiąże interwencja chirurgiczna, np. w postaci korekty przegrody nosowej czy wycięcia migdałków.

Jeśli przyczyna chrapania tkwi gdzie indziej, do doboru odpowiedniej metody leczenia, niezbędna będzie ocena skali problemu. Chrapanie niewielkie lub umiarkowane skutecznie hamują wkładki stomatologiczne, zakładane na noc do ust. Przeciwdziałają one zapadaniu się języka w kierunku krtani. Chrapanie intensywne wymaga już bardziej zaawansowanej interwencji medycznej, w postaci chirurgii laserowej lub radiofalowej.

Istnieje kilka efektywnych metod chirurgicznego leczenia chrapania, a jedną z najskuteczniejszych jest chirurgia radiofalowa. Polega ona na usunięciu przerostu tkanki w obrębie podniebienia miękkiego i języczka za pomocą specjalnych elektrod. W miejscu po zniwelowanej tkance powstaje blizna, która dany obszar usztywnia i unieruchamia, przez co nie dopuszcza do chrapania. Zabieg chirurgii radiofalowej trwa kilka minut, wykonuje się go ambulatoryjnie. Jest niemal bezbolesny, ale można podać pacjentowi znieczulenie ogólne.

Wśród pacjentów leczących bezdech senny popularnością cieszą się od jakiegoś czasu maski oddechowe. Zakłada się je przed snem na nos i usta, a podłączona do maski rurka pompuje pod ciśnieniem powietrze ze sprężarki, dotleniając i ułatwiając oddychanie podczas snu. Maskę taką dobiera lekarz w poradni zaburzeń snu. Podobnie jak inne metody leczenia chrapania i bezdechu, powinna być ona stosowana wyłącznie w konsultacji ze specjalistą. Niezależnie jednak od metody leczenia, jaka zostanie nam zalecona, skuteczność terapii przeciwko chrapaniu z pewnością zwiększy podjęcie dwóch życiowych decyzji: o rzuceniu palenia i schudnięciu.

Źródło: ip