

Dr Michalik: Chrapanie warto i trzeba leczyć

15.5. Warszawa (PAP) - Chrapanie zawsze jest niezdrowe. Wcześniej czy później zawsze prowadzi do bezdechu sennego i niedotlenienia organizmu w czasie snu. To z kolei może mieć szereg negatywnych konsekwencji dla naszego zdrowia, dlatego chrapanie powinno się leczyć, powiedział PAP otolaryngolog dr Michał Michalik.

Dr Michalik i jego współpracownicy z Kliniki MML w Warszawie jako pierwsi na świecie połączyli dwie najnowocześniejsze metody leczenia chrapania i bezdechu sennego (tzw. termablację bipolarną - CELON/RF oraz nóż harmoniczny), dzięki czemu udaje im się pomóc blisko w 100 proc. zgłaszających się do nich pacjentów.

CHRAPANIE ZAWSZE JEST NIEZDROWE ...

"Do niedawna zdawano sobie sprawę z tego, co to jest bezdech, ale chrapanie było bagatelizowane, uważano, że w pewnym wieku każdy chrapie. Poza tym traktowano je raczej, jako uciążliwość dla domowników. Obecnie wiadomo już, że jest to duży problem zdrowotny dla osoby, która chrapie. Granica między chrapaniem a bezdechem jest bardzo cienka, bo właściwie chrapanie zapoczątkowuje bezdech. Dlatego trzeba leczyć to schorzenie od samego początku" - wyjaśnił PAP dr Michalik.

Następstwem chrapania i bezdechu (czyli krótkotrwałych przerw w oddychaniu podczas snu jest gorsze dotlenienie organizmu. Po przebudzeniu osoba chrapiąca odczuwa poranne bóle głowy, ogólne osłabienie, przygnębienie, jest senna i zmęczona w ciągu dnia. "Wielu ze zgłaszających się do nas pacjentów cierpi na bóle typu migrenowego i przyjmuje stopy leków przeciwbólowych, a po terapii bezdechu problem zostaje zlikwidowany" - wyjaśnił specjalista.

Po pewnym czasie problemy się nasilają - chrapiący może mieć trudności z koncentracją i zapamiętywaniem, obniżoną wydajność w pracy, traci zainteresowanie światem, ma nastroje depresyjne, obniżone libido. Są to często sprawcy wypadków drogowych. Obecnie wiadomo już, że poważna postać bezdechu (zespół obturacyjnych bezdechów sennych) może być początkiem wielu groźnych chorób układu krążenia, jak np.: nadciśnienie tętnicze, przerost prawej komory serca, podwyższone ryzyko udarów mózgu, a w zaawansowanych stadiach - niewydolność oddechowo-krążeniowa.

Bezdech senny niemal 10 razy częściej dotyka mężczyzn. 70-80 proc. panów po 40 roku życia chrapie. Oznacza to, że w Polsce problem ten dotyczy co najmniej 8 milionów dorosłych ludzi. Część z nich chrapie uporczywie, a 5-6 proc. ma już zaawansowany bezdech z szeregiem poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Jak przypomniał dr Michalik, rozróżniamy trzy rodzaje bezdechu. Bezdech ośrodkowy (inaczej centralny) jest problemem neurologicznym, bo ma związek z uszkodzeniem ośrodków oddechowych w mózgu. Jest on rzadki i dotyczy pacjentów, którzy mają poważne choroby, jak alzheimera czy parkinsona. Bezdech obwodowy (zaporowy), który jest spowodowany przeszkodą w górnych drogach oddechowych, w t.j. w okolicy gardła i krtani. "Gdy tkanek jest tam za dużo lub są zbyt wiotkie, to w czasie snu - gdy ulegają one dodatkowemu rozluźnieniu - blokują oddychanie" - wyjaśnił. Najczęściej jest to zbyt wiotkie podniebienie miękkie, które opada i tworzy mechaniczną przeszkodę, rodzaj opadającej kurtyny. Wibrowanie tych wiotkich tkanek wywołuje efekt akustyczny, czyli chrapanie. Trzecim rodzajem bezdechu jest bezdech mieszany.

"99 proc. pacjentów, którzy przychodzą do nas ma bezdech typu obwodowego, czyli jest to problem laryngologiczny. Trafiają do nas w różnym stadium, zarówno mocno chrapiący, jak i z bezdechami" - podkreślił dr Michalik.

ALE W NIEMAL ZAWSZE MOŻNA JE WYLECZYĆ

Według niego, w Polsce osobom chrapiącym i cierpiącym na bezdech proponuje się ciągle przestarzałe i zupełnie nieskuteczne metody. Jest to na przykład aparat do oddychania w czasie snu (typu CPAP). Stanowi on rodzaj sprężarki, która przez rurę pompuje pacjentowi powietrze pod ciśnieniem. To coś w rodzaju protezy oddechowej wspomagającej oddychanie w czasie snu.

"Niestety, to urządzenie nic nie daje, a nawet pogarsza sprawę, bo mięśnie okolicy gardła i krtani nie są zmuszane do pracy i rozluźniają się jeszcze bardziej. Im dłużej stosujemy ten aparat, tym bardziej jesteśmy od niego zależni, tylko trzeba coraz bardziej zwiększać ciśnienie" - wytłumaczył.

Poza tym, do snu zakłada się maskę przypominającą Lorda Vadera z Gwiezdných Wojen. A wielu pacjentów z bezdechem to mężczyźni młodzi, dla których jest to nie do przyjęcia. "Pacjenci mówią mi: +panie doktorze, ja jestem młodym człowiekiem i nie wyobrażam, że mógłbym spać w czymś takim" - powiedział specjalista. Co gorsza, sprzęt ten jest refundowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia, co można uznać za wyrzucanie pieniędzy w błoto, zaznaczył.

Do tej pory wielu lekarzy w Polsce uważa, że pacjent, który ma bezdechy czy chrapie musi mieć operację przegrody nosa. "Ja burzę te stereotypy, bo nie można wykonywać inwazyjnej operacji, która nic nie zmieni i narażać pacjenta na niepotrzebne cierpienie. W obrębie nosa nie ma struktur luźnych, wiotkich, które wibrują. One są w obrębie gardła. Poza tym nie ma ludzi z prostą przegrodą nosa. Zoperowanie jej nie wyleczy z chrapania i bezdechu. Wskazaniem do operacji przegrody nosa jest ewidentna blokada nosa, którą należy potwierdzić w badaniach drożności nosa." - podkreślił dr Michalik.

Specjalista podkreśla, że metody stosowane w klinice MML likwiduje przyczynę bezdechu. "Stosujemy techniki radiochirurgii, które na świecie stanowią obecnie +złoty standard+ w leczeniu chrapania i bezdechu - tzw. termablację bipolarną (CELON/RF) oraz nóż harmoniczny. Ale my jako pierwsi te techniki połączyliśmy i uważamy, że na obecną chwilę jest to połączenie najbardziej skuteczne i bezpieczne dla pacjenta. Dzięki niemu osiągamy najlepsze efekty - bliskie 100 proc." - podkreślił dr Michalik.

Metoda CELON wykorzystuje zakres fal radiowych o wysokiej częstotliwości. Po znieczuleniu miejscowym, w podniebienie wprowadza się bardzo cienką elektrodę bipolarną, która powoduje ściąganie zbyt luźnych struktur i pozwala modelować kształt podniebienia, tak jak chcemy. Technika harmoniczna z kolei polega na zamianie energii elektrycznej w mechaniczną. Wokół końcówki poruszającej się z prędkością 55 tys. razy na sekundę tworzy się próżnia, pod wpływem której tkanki cofają się na stałe.

Cały zabieg jest bezkrwawy i bezbolesny. W większości przypadków trwa 45 min. przy znieczuleniu miejscowym. Po jego zakończeniu pacjent nie musi leżeć w szpitalu, może wrócić do domu lub pracy. Ponieważ jest minimalnie inwazyjny ma znikomy współczynnik powikłań, a ból po zabiegu jest krótkotrwały i można go łatwo złagodzić przy pomocy powszechnie dostępnych leków przeciwbólowych. Proces gojenia się podniebienia i oczekiwanie na pełne efekty trwa około 5-6 tygodni.

Najczęściej już po jednym zabiegu pacjent przestaje chrapać. Tymczasem po operacjach chirurgicznych chory musi pozostawać w szpitalu 1-2 tygodnie; może mieć dolegliwości bólowe i uciążliwe powikłania, jak zachłystywanie się czy zarzucanie treści pokarmowej do nosa. Zdaniem dr. Michalika, nawet techniki laserowe są zbyt okaleczające, gdyż wysoka temperatura silnie uszkadza delikatne tkanki gardła.

Przed każdym zabiegiem w klinice dr. Michalika wykonywana jest bardzo precyzyjna diagnostyka - podczas snu pacjenta przy pomocy małych cyfrowych kamerek wprowadzanych przez nos obserwuje się na dużych monitorach struktury górny dróg oddechowych. Robi się pełną dokumentację filmową i zdjęciową, którą po wybudzeniu pokazuje się pacjentowi.

Ponieważ NFZ nie refunduje zabiegu, jego koszt jest dość wysoki - od 1500-2500 zł. "Nawiasem mówiąc refundacja do aparatu CPAP wynosi mniej więcej tyle samo. Nie rozumiem więc dlaczego NFZ woli dopłacać do wyłącznie leczenia objawowego, zamiast do leczenia przyczynowego, czyli do terapii, która pomaga choremu na całe życie. Tego typu procedury są już obowiązujące w zachodniej Europie" - wyznał dr Michalik.

Klinika MML ma największe w Europie doświadczenie pod względem leczenia chrapania i bezdechu sennego. Przez 6 lat działalności przeprowadzono w niej już 3400 zabiegów. Dr Michalik stworzył tu,

na wzór krajów zachodnich, Centrum Leczenia Chrapania, które skupia specjalistów z różnych dziedzin - laryngologów, chirurgów twarzowo-szczękowych, pulmonologów. Pracujący w niej specjaliści zajmują się precyzyjną diagnostyką i indywidualnie dobierają metody terapii.

Więcej o dolegliwościach związanych z chrapaniem i metodach ich leczenia można przeczytać na stronie internetowej (www.niechrapanie.pl). (PAP)