

Chrapiesz? Jak temu zapobiec

O tym, że strasznie głośno chrapię, dowiedziałem się od przyjaciół, gdy miałem 17 lat. Niektórzy z nas po imprezie zostali na noc u naszego kolegi. Rano wszyscy kategorycznie zażądali, żebym następnym razem szedł spać dopiero wtedy, gdy wszyscy już zasną. Podobno byłem jedynym, który tamtej nocy spał... W wojsku koledzy rzucali we mnie trampkami. Mnie to wcale nie budziło, ale domyślałem się, że moje chrapanie musiało im bardzo przeszkadzać. Żona szybko się przyzwyczaiła. Właśnie dlatego nic z tym problemem nie robię, ale wiem, że coraz częściej mam bezdechy. Będę więc chyba musiał zgłosić się do fachowca.

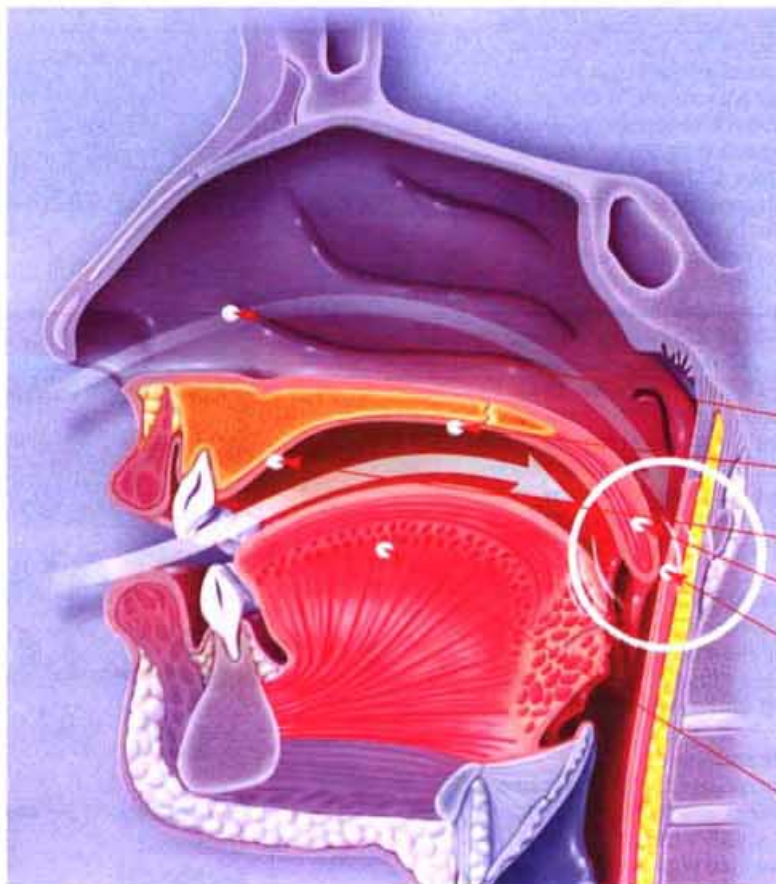


ROBERT WOŹNIAK (39 LAT)

Jest to typowo męska przypadłość. Wyjątkowo głośno chrapał Napoleon, a śpiący Churchill wydawał z siebie dźwięki o natężeniu aż 35 decybeli (dla porównania: dźwięk młota pneumatycznego ma około 80 decybeli). Wbrew obiegowej opinii chrapanie wcale nie jest oznaką głębokiego snu. Jest przeciwnie. – Chrapiący mężczyzna budzi się bardziej zmęczony niż wtedy, kiedy się kładł – zapewnia dr Michał Michalik z warszawskiego Centrum Medycznego MML.

Dlaczego chrapiesz? Bo we śnie oddychasz ustami, a nie przez nos, który z jakiegoś powodu jest zatkany. Mówiąc fachowo, twoje drogi oddechowe są niedrożne. Być może dlatego, że masz skrzywioną przegrodę nosową, przerost migdałków lub polipy w nosie. A może dlatego, że cierpisz na alergię oddechową lub astmę. Albo jesteś otyły, przed snem pijesz alkohol lub zażywasz leki uspokajające. Nic z tych rzeczy? To po prostu znaczy, że podczas snu wiotczą ci mięśnie podniebienia miękkiego i zapada się język. Wtedy powietrze musi przeciskać się do płuc i wibruje – a ty chrapiesz...

To wcale nie jest śmieszne, zwłaszcza gdy nie jesteś w stanie przespać nawet fragmentu nocy bez chrapania. Po pierwsze, nie wysypia się żona (skracasz jej sen średnio o 1,5 godz.), a to na dłuższą metę grozi separacją od toż. Po drugie, nie wysypiasz się również ty, a twój organizm (w tym mózg, serce) jest chronicznie niedotleniony. Z tego



Podczas snu wiotczą ci mięśnie podniebienia, zapada się język, a języczek opada ku tylnej ścianie gardła, w ten sposób blokując oddychanie przez nos (strzałka górna). Nie masz wyjścia: musisz oddychać ustami (strzałka dolna). Powietrze, przeciskając się koło języczka, wibruje – a ty chrapiesz.

CO ODPOWIADA ZA CHRAPANIE

JAMA NOSOWA
PODNEBIENIE MIĘKKIE
PODNEBIENIE TWARDE
JĘZYCZEK
TYLNA ŚCIANA GARDŁA
JEZYK

powodu możesz mieć bóle głowy i kłopoty z koncentracją, w ciągu dnia odczuwać przygnębienie i senność, a w nocy – spadek potencji! – Chrapanie wpływa na każdą sferę życia człowieka – potwierdza to dr Michał Michalik. – Spada jego motywacja do pracy, ochota na seks, zadowolenie z życia.

Powinieneś też wiedzieć, że jest to przypadłość pogłębiająca się z wiekiem. Mężczyźni 20-letni chrapią najczęściej wtedy, kiedy śpią na wznak, 30-letni – niezależnie od pozycji, a co do starszych... – Już u mężczyzn 40-letnich wraz z chrapaniem mogą pojawić się bardzo niebezpieczne bezdechy senne. Zgłaszają się do mnie pacjenci z niezdiagnozowanym nadciśnieniem, chorobą wieńcową, po zawałach i udarach mózgu i bywa, że te choroby okazują

się właśnie skutkiem bezdechu – tłumaczy dr Michał Michalik.

Co to jest bezdech senny? Polega na tym, że śpiący nagle przestaje oddychać. Jest skutkiem powtarzającego się zapadania górnych i dolnych dróg oddechowych, przez co całkowicie na kilkanaście sekund – nawet na minutę! – zostaje przerwany dopływ powietrza do płuc (a więc i do serca oraz mózgu). Kiedy drastycznie spada wysycenie krwi tlenem, mózg wysyła sygnał paniki i człowiek na chwilę się budzi, czasem nawet tego w ogóle nie pamiętając. Po kilkunastosekundowych przerwach w oddychaniu następuje zwykle głośne, energiczne chrapanie. Jeżeli żona zaobserwowała u ciebie podobne objawy, koniecznie zgłoś się do lekarza.

– Należy wtedy wykonać badanie polisomnograficzne, które ujawni

zachowanie organizmu pacjenta w czasie snu – tłumaczy prof. Ryszarda Chazan, lekarz pulmonolog i autorytet w sprawach chrapania. – Na podstawie badania lekarz określi, czy wystarczy, by pacjent nie spał na wznak, układając głowę wyżej, czy też może należy leczyć chrapanie jako chorobę.

Na rynku jest sporo specyfików, które mają likwidować chrapanie. – Kupowanie tych wszystkich kropli, listków doustnych, sprejów do nosa czy poduszek jest, ogólnie mówiąc, wyrzucaniem pieniędzy – stwierdza dr Michał Michalik. – Chrapanie powinno się leczyć przyczynowo, czyli likwidując jego powody. Tymczasem wszelkie preparaty dostępne na rynku zalekają jedynie objawy.

Karolina Morełowska
k.morelowska@polskatimes.pl

6 NIEZAWODNYCH SPOSOBÓW

Idź do laryngologa. Niech sprawdzi, dlaczego chrapiesz, i zacznie leczyć przyczynę. Usunięcie drobnych defektów anatomicznych nosa i gardła nie jest wielką operacją (więcej na stronie www.niechrapanie.pl), a skutki może mieć zbawienne. Jeśli nie masz żadnych defektów, nie cierpisz na alergię ani astmę, zastosuj sposoby domowe.

1. Nie śpij na wznak. Jak tego dokonać? Może pomóc wszyście kilku piłeczek w tylną część piżamy. Wtedy podczas snu będziesz mimowolnie szukać bardziej wygodnej pozycji.
2. Jeśli nie potrafisz nie spać na wznak, spróbuj zastosować np. dwie niewielkie, dość twarde poduszki. Unikaj wysokich i miękkich, w które głowa się zapada. Chodzi o to, żeby podczas snu była ona nieco uniesiona.

3. Przed snem nie pij alkoholu ani nie zażywaj środków uspokajających. Jedno i drugie powoduje zwiotczenie mięśni gardła, przez co chrapiesz.

4. Jeśli palisz, koniecznie rzuc palenie. Nikotyna ma fatalny wpływ na stan mięśni gardła.

5. Stale kontroluj wagę. Kiedy tyjesz, wszystkie twoje tkanki stają się rozpułchnione i otłuszczone. Dotyczy to także podniebienia i gardła.

6. Regularnie żuj gumę. Wzmocnisz w ten sposób mięśnie jamy ustnej i gardła.

Masz kłopoty ze zdrowiem? Nie wiesz, jak je rozwiązać? Napisz.

meskarczecz@polskatimes.pl

Meska Rzecz: PolskaPrzebie,
ul. Domaniewska 41, 02-572 Warszawa