



# KLINIKA PANI DOMU

Czytelniczki dzielą się swoimi doświadczeniami z leczenia

REPORTAŻ MEDYCZNY

## Wystarczył prosty zabieg, by Anna przestała chrapać!

**Laryngolog w zaledwie dwadzieścia minut uwolnił ją od męczącej dolegliwości.**

**K**oszmar – tak Anna Walewska-Kozak z Warszawy opisuje to, co przeżywała przez ostatnie kilka lat. Niemal każdego ranka budziła się zmęczona, jakby wcale nie kładła się do łóżka i nie spała przez wiele godzin.

– Miałam „piasek pod powiekami” – wspomina ta energiczna koordynatorka jednego z działów w dużej warszawskiej firmie. – Okropne uczucie. Zna je chyba i nienawidzi każdy, kto choć raz nie przespał spokojnie nocy. A dla mnie stało się to praktycznie normą!

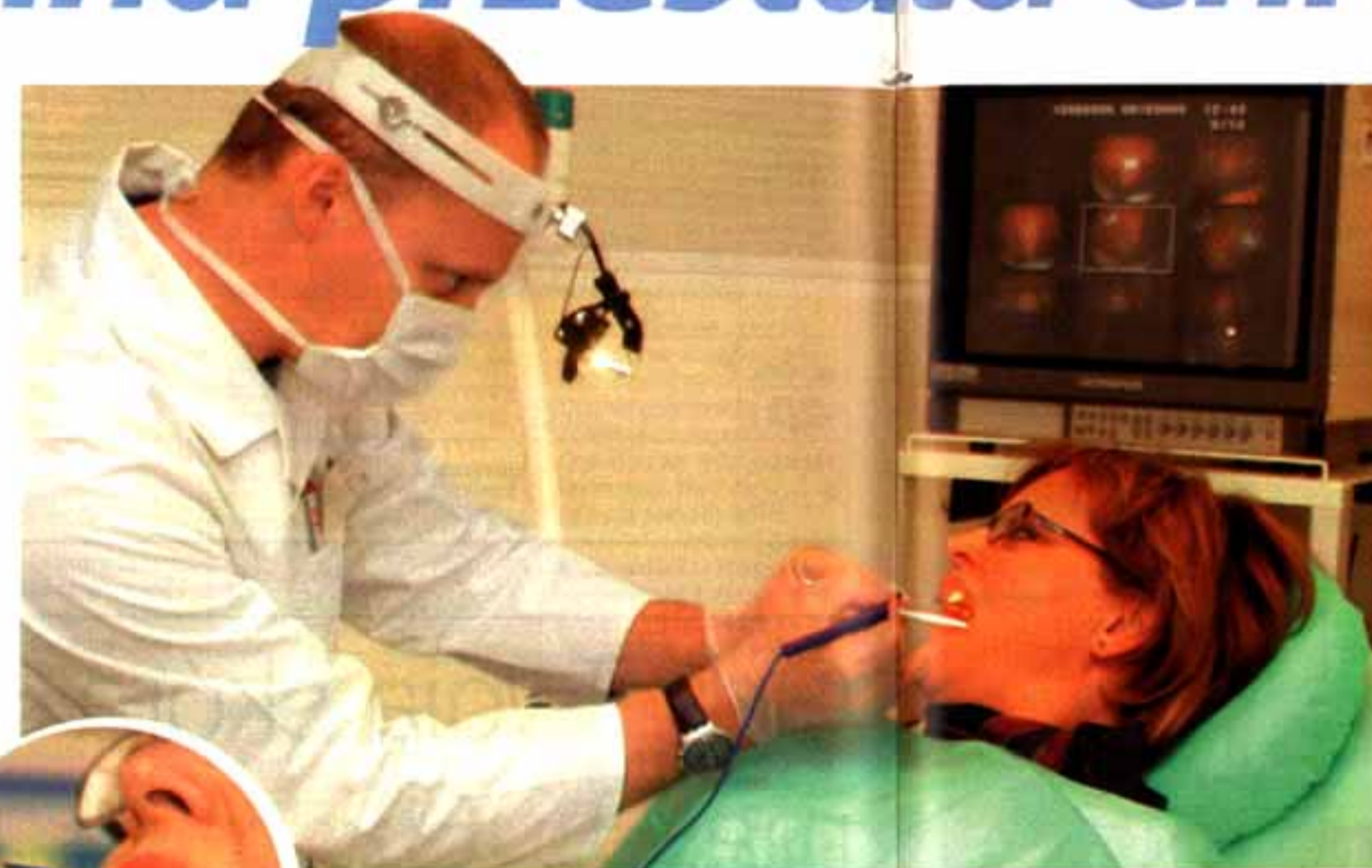
Mąż uświadomił jej, co tak bardzo pogarsza jej samopoczucie: „Ty chrapiasz! I to właśnie cię męczy!”.

– Miał rację! – mówi pani Anna. – Ale uznałam, że nie się z tym nie da zrobić. Nawet nie próbowałam zalecanych tu i ówdzie metod typu „wszyscy poleczkę tenisową w pidżamę na plecach, to zmusi cię do spania na boku i z chrapaniem koniec” czy „napij się cudownych kropli”. Sprawdzali je znajomi i tylko się na nich zawiedli.

**Czuła się tak jak u dentysty, ale... nie bolało**

Z każdym miesiącem było jednak gorzej. Chrapanie nasilało się, było coraz głośniejsze i bardziej dokuczliwe. Nie tylko dla niej, ale i dla reszty domowników. – Mąż otwarcie przyznał się, że bardzo mu przeszkadza – mówi pani Anna. – A i ja sama czułam się coraz gorzej. Zaczęłam szukać pomocy.

Od przyjaciół dowiedziała się o nowoczesnym zabiegu likwidującym przyczynę chrapania. Zarzekali się, że im



Podczas zabiegu pani Anna była cały czas przytomna. Zapewnia też, że wcale nie czuła bólu, kiedy lekarz działał na jej podniebienie elektrodą bipolarną (to urządzenie z niebieską końcówką na zdjęciu z lewej).

o m ó g l i i warto mu się poddać.

– Odwiedziłam wskazanego przez nich laryngologa – opowiada. – Wytłumaczył mi, że chrapię, bo mam bardzo wiotkie podniebienie miękkie. To ono właśnie stoi na drodze wdechanego przez mnie powietrza i przyczynia się do dokuczliwej dolegliwości. Powiedział też, że można to podniebienie poprawić za pomocą jakiejś specjalnej elektrody. Bez wahania się na to zgodziłam, bo mówił, że zabieg nie niesie żadnego ryzyka i jest całkowicie bezbolesny.

Kilka dni później, a dokładnie trzy miesiące temu, pani Anna pojawiła się znów u lekarza.

– Kazał mi się położyć na wygodnym fotelu – wspomina. – Później dostałam zastrzyk znieczulający w podniebienie, pra-

wie jak u dentysty. I nie już mnie nie bolało. Widziałam tylko, jak pan doktor za pomocą cienkiej elektrody coś robi w moim gardle. To bardzo dziwne uczucie: operują cię, wszystko widzisz i... kompletnie nic nie czujesz!

**Żałuje, że wcześniej nie poddała się operacji**

Zaraz po zabiegu pojechała do domu. Wiedziała jednak, że na efekty zabiegu trzeba poczekać ok. 3-5 tygodni.

– Jeszcze przez kilkanaście dni czułam lekki ból przy przetykaniu, ale dało

**Nareszcie wstaję wypoczęta!**

**N**awet nie przypuszczałam, że chrapanie tak mnie osłabia – mówi pani Anna. – Teraz, gdy już nie chrapię, mam masę energii, chce mi się żyć. Mam wrażenie, że dotąd byłam niedotleniona, zmordowana „walką o oddech” przez sen. Czuję się, jakby ubyło mi co najmniej z 15 lat. Jestem jak nowo narodzona. Naprawdę!



Opinia lekarza

**CELON to dobry sposób na dobry sen**

specjalista otolaryngolog  
lek med. Michał Michałik



**T**echnika leczenia zastosowana u pani Anny znana jest jako CELON – od nazwy stosowanego w niej urządzenia.

Polega ona na podaniu korekcie elementów odpowiedzialnych za pojawienie się chrapania, np.: przerośniętej nasady języka, języczka czy zbyt wiotkiego podniebienia miękkiego.

Zabiegu dokonuje się za pomocą tzw. elektrody bipolarniej, a jej działanie polega na koagulacji, którą można porównać

do wypalania tkanki. Robi się to jednak od wewnątrz, co wyklucza pojawienie się blizn i oparzeń.

Zabieg jest bezbolesny. Niestety, wykonują go nieliczne prywatne kliniki. Kosztuje ok. 900 złotych. Pacjent zaraz po nim może wracać do domu.

Inne techniki likwidowania przyczyn chrapania to m.in.: zabiegi chirurgiczne lub laserowe. Ich celem też jest korekta pewnych tkanek, ale są dużo bardziej inwazyjne niż CELON.

**Dlaczego chrapiemy?**

**L**ezenie na plecach w czasie snu sprawia, że nasz język cofa się. To prowadzi do zwężenia kanału nosogardła, a także gardła.

Powietrze trudniej dostać się do płuc, a jego węższy strumień mocniej napiera na tkanki układu oddechowego i poprzez ich drgania doprowadza

do powstania „efektu dźwiękowego”.

Chrapaniu sprzyja, np.: zwiotczenie podniebienia miękkiego, przerost języczka.

W Polsce, według specjalistów, chrapie około 8 milionów ludzi. Ponad 70 procent z nich to mężczyźni.

Więcej w Internecie: [www.niechrapanie.pl](http://www.niechrapanie.pl)

**Prerośnięte lub zwiotczałe tkanki (języczek, podniebienie miękkie) są w trakcie zabiegu poddawane korekcie. Lekarz używa do tego celu specjalnej elektrody.**

podniebienie miękkie  
języczek

