



8 sposobów na chrapiącego męża

Czy można wyspać się przy włączonym odkurzaczu? A jednak wiele kobiet, które dzielą sypialnię z chrapiącym mężczyzną, każdej nocy narażonych jest na hałas o podobnym natężeniu. **Efekt: rano oboje budzą się niewyspani. Jak z tym skończyć?**

tekst: Justyna Nowicka

Chociaż problem ten dotyczy również kobiet, to jednak chrapiące panie są w zdecydowanej mniejszości: na 10 osób wydających przez sen nieprzyjemne i głośnie dźwięki jest aż 8 mężczyzn. Zjawisko jest powszechne i absolutnie nie należy go lekceważyć! Przeciwnie – chrapanie to poważny problem medyczny.

Następstwem chrapania jest gorsze dotlenienie organizmu. Po przebudzeniu osoba chrapiąca może odczuwać poranne bóle głowy, ogólne osłabienie i zmęczenie. W ciągu dnia czuje się senna, choć w łóżku spędziła „przepisowe” 7–8 godzin. Po pewnym czasie mogą pojawić się kłopoty z koncentracją i pamięcią,

a nawet słabnie libido. Chrapanie może także przyczynić się do zaburzeń w układzie oddechowo-kръżeniowym, jak nadciśnienie tętnicze czy przerost prawej komory serca.

Doraźne sposoby (np. wyproszenie chrapiącego na gościnną kanapę albo założenie stoperów do uszu) nie zlikwidują problemu raz na zawsze. Co zatem zrobić, by w ciszy przespać całą noc? Oto kilka skutecznych sposobów na chrapiącego męża.

1 Podsunąć specyfiki dla chrapiących

Bez recepty można kupić środki likwidujące lub redukujące chrapanie. Listki Snoreeze nakleja się przed snem na podniebieniu. Łatwiejszy w użyciu jest spray (Datong, Snoreeze), który rozpyla się w gardle.

2 Wysłać do laryngologa

Jeśli przyczyną chrapania jest krzywa przegroda nosowa, polipy lub przerośnięte migdałki, w ramach chirurgii jednego dnia można usunąć mechaniczną przeszkodę uniemożliwiającą bezgłośny sen.

3 Ograniczyć używki

Bezpośrednio przed snem nie należy pić alkoholu ani palić papierosów. Alkohol powoduje bowiem zwiotczenie języka i mięśni gardła. Można wypić lampkę wina, np. do kolacji, jednak nie później niż na ok. 2 godziny przed snem (zresztą nie należy jeść przed położeniem się do łóżka). Nikotyna natomiast powoduje zaleganie w tchawicy i krtani śliny, która utrudnia przepływ powietrza do płuc. Palenie papierosów z chrapaniem często idzie w parze.

