

# Spokojny sen

**Chrapanie bywa przyczyną żartów, ale nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak często powoduje choroby.**

Masz poranne bóle głowy, czujesz przemęczenie nawet, gdy wcześniej położyłaś się spać? Warto się zastanowić, czy być może przyczyną nie jest nocne chrapanie. Chrapanie wpływa na nasze ogólne samopoczucie. Gdy źle śpimy, ciągle czujemy się senni, mamy kłopoty z koncentracją i czujemy się osłabieni.

## Poznaj mechanizm

Chrapanie pojawia się w skutek drgania wiotkiej części podniebienia i języczka. Gdy śpimy na plecach, rozluźniają się mięśnie podniebienia miękkiego, język cofa się, usta otwierają i dochodzi do zwę-

żenia kanału nosogardła i gardła. Wdechy stają się coraz krótsze i rzadsze. Powietrze z trudem przeciska się do płuc, a charakterystyczny efekt chrapania jest właśnie spowodowany wirującym powietrzem. Chrapanie to ważny problem medyczny. Dlatego należy go leczyć. Nielezione chrapanie z biegiem lat może się nasilać i prowadzić do ciężkich zaburzeń snu. A najcięższym zaburzeniem jest bezdech senny, który związany jest z niedotlenieniem. Nieleczony bezdech prowadzi do chorób układu krążenia, zwiększa skłonność do zawałów, udarów oraz nadciśnienia

tętniczego. Bezdech często odpowiada za chorobę niedokrwinną serca, zaburzenia rytmu serca, a nawet niewydolność serca. Osoby cierpiące na bezdech częściej chorują na cukrzycę i zespół metaboliczny.

## Co mówią statystyki

70% dorosłych Polaków po 40. roku życia chrapie. Wprawdzie mężczyźni chrapiają aż osiem razy częściej niż kobiety, paniom ten problem również nie jest obcy.

Dolegliwość często nasila się z wiekiem. Głośność chrapania może dochodzić do 70 decybeli – to tyle co dźwięk wywoływany przez młot pneumatyczny lub pracujący traktor!

## Zastosuj jedną z metod

W Polsce stosuje się kilka metod, które pomagają uporać się z chrapaniem. Należą

do nich:

- Celon – zabieg jest wykonywany ambulatoryjnie i co równie ważne jest bezkrwawy. W trakcie zabiegu używa się bipolarnej elektrody. Zabieg rozpoczyna się od miejscowego znieczulenia podniebienia miękkiego. Następnie lekarz wprowadza specjalną końcówkę i pozostawia ją na kilka sekund. Cały zabieg trwa od 20 do 40 minut. Po ok. godzinie można wrócić do domu. Czasami przez kilka dni po zabiegu odczuwa się ból. Uwaga: po zabiegu przez kilka dni chrapanie może się nasilić, co spowodowane jest obrzękiem. Jednak po kilku dniach stan ten mija bezpowrotnie.

- CPAP – specjalny aparat wtłacza powietrze do płuc podczas snu. Ale uwaga: zabieg nie likwiduje przyczyn, tylko łagodzi skutki niedotlenienia. Takie spanie z maską tlenową musi być stosowane do końca życia.

Preparatów w postaci sprayów, aerozoli, używa się przed snem. Na 1-2 godziny mogą usztywnić podniebienie. (ew)



Dr Michał Michalik

**MIML**  
LARYNGOLOGIA  
OKULISTYKA

## Dobra noc. Bez chrapania

Zabiegi korekcyjne w zaburzeniach snu  
pod postacią chrapania i bezdechów  
wykonane metodą Olympus-Celon

Zabiegi w zakresie nosa i zatok przynosowych  
Funkcjonalna Endoskopowa Chirurgia Nosa i Zatok (FESS)

Chirurgia kanalików łzowych  
Diagnostyka endoskopowa



00-195 Warszawa  
ul. Słomińskiego 19  
lok. 503 i 510  
tel./fax 022 406 54 22  
tel. kom. 0 692 98 80 98

[www.mml.com.pl](http://www.mml.com.pl)

[www.niechrapanie.pl](http://www.niechrapanie.pl)