

# Chrapanie nie jest sexy

To mit, że kto chrapie, ten mocno i zdrowo śpi. Jest zupełnie odwrotnie. Chrapanie nie tylko rujnuje życie osobiste i zawodowe, ale prowadzi do choroby grożącej śmiercią

ROZMOWA Z

**dr. Michałem Michalikiem**

specjalistą otolaryngologii, chirurgii głowy i szyi, właścicielem leczącej chrapanie kliniki MML

**GRZEGORZ LISICKI: Dziadek chrapał, ojciec chrapał, to i ja chrapię. I gwiżdżę na to, że rodzina się skarży: W nocy budzisz cały dom! Dobrze robię?**

**DR MICHAŁ MICHALIK:** Bardzo źle. I dobrze byłoby, żeby w końcu poszedł pan do lekarza.

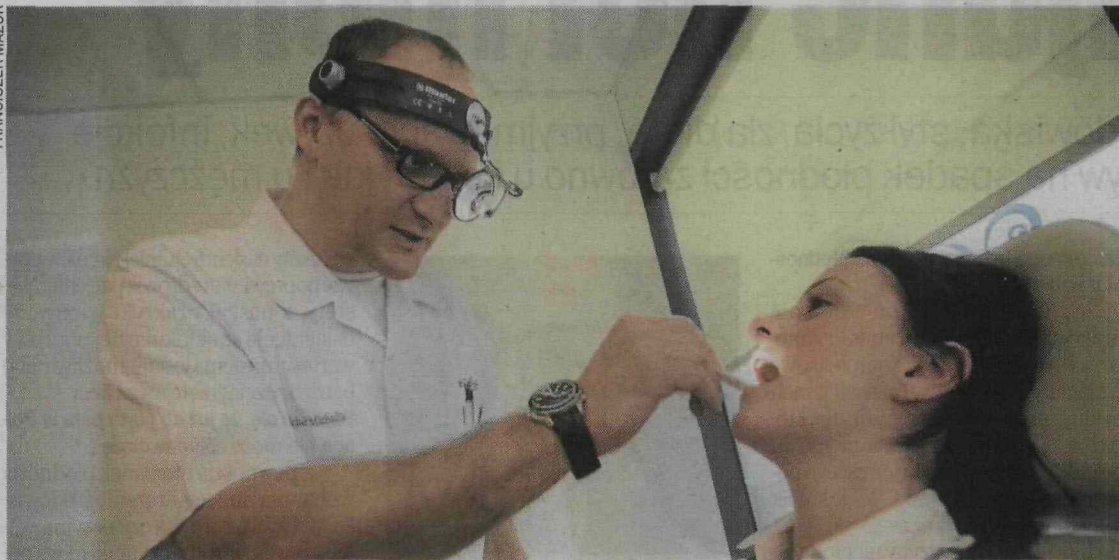
**Co to właściwie jest chrapanie?**

- Z punktu widzenia medycyny to tylko efekt akustyczny, który wywołują wibrujące tkanki układu oddechowego na skutek gwałtownego przepływu przez nie powietrza. Chrapanie dotyczy głównie mężczyzn po 40. roku życia.

**Skąd to się bierze?**

- Z anatomii. Matka natura upakowała w szyi mężczyzny więcej tkanek, mięśni i tkanki tłuszczowej niż w szyi kobiety. Średnica tchawicy jest węższa i bardziej narażona na zatykanie. Na dodatek chrapaniu sprzyja „profil żywieniowy” typowego faceta: je za dużo, za późno, lubi wypić wieczorem piwo albo coś mocniejszego. To rozluźnia tkanki i nocą pojawia się chrapanie, czyli zatkanie zwiotczalym fragmentem tkanki światła gardła. Może to być je-

FRANCISZEK MAZUR



Dr Michał Michalik

zyczek między migdałkami, ale również nagłośnia.

**Ale przecież każdy czasem chrapie. Od razu trzeba biec do doktora?**

- Oczywiście, że nie. Każdemu zdarzy się spać na wznak albo ostrzej zaimprować. Chrapia też dzieci, ale u nich to objaw lekkiego przerostu migdałków. Dorosłych powinno zaniepokoić co innego: zwróćmy uwagę, czy nasz partner czy partnerka chrapie każdej nocy. Jeśli tak, trzeba iść do lekarza.

**Ale może to tylko uciążliwość, a nie problem zdrowotny.**

- Nieleczone chrapanie zawsze przechodzi w bezdech nocny, który jest poważnym problemem zdrowot-

nym. To walka o tlen jak pod wodą. Zwiotczale tkanki blokują przepływ powietrza do płuc. Mięśnie klatki piersiowej z nimi walczą, więc chrapimy. Ale w pewnym momencie muszą odpocząć, chory zaczyna się więc dusić. Te momenty bez oddechu mogą trwać nawet minutę. Żeby sobie to wyobrazić, proszę wstrzymać oddech na 60 sekund. Organizm zaczyna się dusić, włącza się alarm i chory nagle wybudza się ze snu, łapiąc haust powietrza, jakby wydostał się spod wody. Potem zasypia i znowu się dusi. Tak mija noc, a potem kolejna i kolejna. W ciągu ośmiu godzin snu na bezdechu można spędzić nawet godzinę. Proszę sobie wyobrazić, że trwa to latami.

**Jak rozpoznać u siebie bezdech?**

- Zwrócić uwagę, czy nie męczą nas nocą poty albo zimno. Często boli klatka piersiowa - to mięśnie międzyżebrowe zmęczone walką o tlen. Inne objawy to uporeczywy ból głowy od rana, niewyspanie, przewlekłe zmęczenie, zniechęcenie, rozdrażnienie, brak chęci do życia, w tym do seksu. I trudno się dziwić - sen przerywany duszeniem się trudno nazwać wypoczynkiem. To skutkuje niepowodzeniami w życiu zawodowym i osobistym. Nie można wydajnie pracować i być pełnym życia w stanie ciągłego zmęczenia. Niemiecka organizacja ADAC propagująca bezpieczeństwo na drogach zwraca uwagę, że bezdech od-

powiada za sporo wypadków. Ja sam miałem pacjentów przestraszonych tym, że obudzili się za kierownicą w ostatniej chwili. Okazało się, że mieli bezdech.

**Jeśli nie wypadek, to co nam grozi?**

- Niedotlenienie prowadzi do nadciśnienia, które jest klasycznym schorzeniem u ludzi z bezdechem. Poza tym większa skłonność do udarów, zawałów, chorób wątroby. Ortopedzi zauważyli, że u ludzi z bezdechem o wiele gorzej zrastają się złamania. Z badań wychodzi też, że sprzyja on cukrzycy. Bywa, że po wyleczeniu bezdechu cukier wraca do normy. Najgroźniejsza jest jednak niewydolność krążeniowo-oddechowa, która może chorego po prostu zabić.

**Jak to leczyć?**

- Zajmują się tym lekarze kilku specjalności. Pulmonolodzy często dają rady w rodzaju „wszyć w plecy koszuli nocnej piłeczkę do tenisa, to nie będzie pan spać na wznak”. Albo każą kupić pompę powietrzną, która na siłę tłoczy powietrze w płuca, tylko trzeba spać w masce. To jednak tylko leczenie skutków. Najlepiej iść do laryngologa, który pomoże wyleczyć przyczynę. To najczęściej mały zabieg w znieczuleniu miejscowym trwający około półtorej godziny, np. koblacja polegająca na koagulacji chorego fragmentu tkanek za pomocą elektrody w temperaturze około 80 stopni. Można też wprowadzić implanty w podniebienie miękkie, co powoduje usztywnienie tkanek. Te metody są niemal bezbolesne i nie wymagają hospitalizacji. Trzeba jednak pamiętać, że czas płynie i tkanka usztywniona w jednym miejscu może wiotczeć w innym i problem za jakiś czas wróci. Walkę z bezdechem wspiera też to, co pomaga zawsze: więcej sportu, mniej tłuszczu, zdrowszy tryb życia.

**Ile kosztuje takie leczenie?**

- Orientacyjny koszt takich zabiegów w prywatnej klinice to około 2 tys. zł plus jakieś 500 zł na obowiązkowy zestaw badań. ●