

## Chrapanie „cichym” zabójcą? Czy i kiedy należy je leczyć?



Chrapanie jest bardzo rozpowszechnioną dolegliwością bo dotyczącą co najmniej 10% całej społeczności. Występuje zarówno u małych dzieci jak i u dorosłych. Często jest bagatelizowane a nie powinno – bo może prowadzi do bardzo poważnych powikłań i chorób a w konsekwencji istotnie wpływać zarówno na jakość jak i długość naszego życia.

**Zjawisko chrapania** powstaje na skutek wibracji podniebienia miękkiego w czasie snu. Związane jest z występowaniem zwężenia dróg oddechowych na różnym poziomie – u małych dzieci najczęściej powodem jest przerost migdałków, u dorosłych (częściej u mężczyzn po 50 r.ż) – niedrożność nosa (skrzywienie przegrody nosa, polipy, przerost małżowin nosowych dolnych) i/lub zapadanie się rozluźnionych ścian gardła i podniebienia miękkiego podczas snu – stąd też obserwuje się nasilenie chrapania po alkoholu lub zażyciu środków nasennych (działanie rozluźniające na mięśnie ściany gardła). Oprócz nieprzyjemnego chrapania rozwija się często zespół bezdechu sennego (sleep apnea syndrom – SAS), odpowiedzialny za niedotlenienie, niewyspanie i stan przewlekłego zmęczenia. Gdy podniebienie miękkie wibruje w czasie wdechu i wydechu mamy do czynienia z chrapaniem, gdy zapada się blokując przepływ powietrza w drogach oddechowych, występuje obturacyjny bezdech senny. Badania naukowe dowodzą, że wiotkość podniebienia miękkiego odpowiada za ponad 80% przypadków chrapania i zespołu bezdechu sennego (SAS).

Jeżeli chrapaniu towarzyszy obturacyjny bezdech senny (przerwy w oddychaniu podczas snu trwające czasami nawet kilka minut) to można wówczas chrapanie nazwać z czystym sumieniem „cichym” zabójcą ponieważ bezdechy nocne są przyczyną przewlekłego niedotlenienia wielu narządów i prowadzą do szeregu chorób i powikłań takich m.in. jak: nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa serca, cukrzyca, niewydolność nerek, udary mózgu, choroba Parkinsona i wielu innych. Nadmierna senność dzienna po ciężkiej nocy z bezdechami może być powodem zaśnięcia za kierownicą, przy obsłudze maszyn lub pracy na wysokości i w następstwie przyczyną niebezpiecznych wypadków.

Dlatego w przypadku występowania chrapania powinniśmy po pierwsze zbadać czy chrapaniu nie towarzyszą bezdechy nocne – do tego celu służy badanie polisomnograficzne. Po drugie zwłaszcza jeżeli potwierdzimy występowanie bezdechów nocnych zaplanujmy leczenie. Dodam tylko, że jeśli chrapaniu nie towarzyszą bezdechy to również dla dobra osób współspiących warto pomyśleć o zmniejszeniu lub usunięciu chrapania. Zasadniczo są dwie metody leczenia

bezdechów: operacyjna i nieoperacyjna lub połączenie obu tych metod. W zależności od przyczyn chrapania i/lub bezdechów zawsze rodzaj leczenia wybieramy dla pacjenta indywidualnie. Metodą nieoperacyjną jest stosowanie podczas snu aparatu CPAP – który wspomaga oddychanie zwiększając ciśnienie powietrza przy wdechu co pomaga pokonać opory w drogach oddechowych. Inną metodą jest stosowanie specjalnych szyn na żuchwę podczas snu (stomatolodzy) lub specjalnych poduszek. Niektórzy polecają wszywanie piłeczki ping-pongowej w plecy piżamy – wymusza spanie na boku.

Metod operacyjnych jest wiele w zależności od poziomu przeszkody w drogach oddechowych. Bardzo upraszczając – można powiedzieć, że u małych dzieci leczenie chrapania polega głównie na wycięciu lub zmniejszeniu przerośniętych migdałków a u dorosłych głównie na udrożnieniu nosa i/lub plastyce podniebienia miękkiego i języczka – czasami też języka i gardła. W łagodnych i umiarkowanych postaciach bezdechów bardzo skutecznymi metodami jest zmniejszanie małżowin nosowych dolnych (pod warunkiem prostej lub lekko skrzywionej przegrody nosa) oraz plastyka podniebienia miękkiego i/lub języczka. Zabiegi te można wykonać ambulatoryjnie w znieczuleniu miejscowym (podobnie jak u stomatologa). Pacjent po tego typu zabiegach odczuwa przez kilka dni ból gardła ustępujący po lekach przeciwbólowych i przeciwzapalnych. Bardziej zaawansowane ciężkie przypadki bezdechów wymagają leczenia szpitalnego. U większości pacjentów można jednak usunąć lub przynajmniej zmniejszyć chrapanie bez konieczności pobytu zainteresowanego w szpitalu :)