

Zadbaj o zdrowy sen

Chrapanie jest problemem, który może nie tylko zakłócić spokojny sen, ale także negatywnie wpływać na zdrowie i jakość życia. Osoby zmagające się z tą dolegliwością są często niewyspane, zmęczone, mają problem z zaburzeniami pamięci i koncentracją. Zakłócona jest także higiena snu – „chrzacze” odczuwają suchość w gardle i przełyku, wybudzają się z uczuciem braku tchu oraz cierpią na duszności.

Czym jest chrapanie?

„Chrapanie to dźwięki, które wydają wibrujące tkanki w obrębie dróg oddechowych. Są wynikiem zaburzenia oddychania, do którego dochodzi w trakcie snu, kiedy następuje zwiótczenie mięśni. Warto dodać, że dźwięk ten może osiągać nawet 90 decybeli, czyli tyle, co głośność odkurzacza” – podkreśla [dr n. med. Marta Held-Ziółkowska](#).

„Przyczyną chrapania jest obturacja w obrębie górnych dróg oddechowych, tzn. przepływające powietrze w miejscach, gdzie jest przewężenie, wprawia w drganie tkanki. Są to struktury anatomiczne, takie jak podniebienie miękkie wraz z języczkiem z łukami podniebiennymi, nagłośnia czy małżowiny nosowe. Jednak najczęściej chrapanie rodzi się w obrębie gardła środkowego” – dodaje doktor.

Chrapanie może być także skutkiem niedrożności dróg oddechowych, które wynikają np. z blokady nosa (w trakcie przeziębienia czy zapalenia zatok) oraz wad anatomicznych, np. duży język czy cofnięta żuchwa.

<https://youtu.be/vya9TqOeVdo?si=sYy0dzFPjwJtrM7a>

Czy chrapanie jest szkodliwe dla zdrowia?

Chrapanie samo w sobie nie jest szkodliwe dla zdrowia – jest to objaw utrudnionego przepływu powietrza. Można stwierdzić, że chrapanie jest uciążliwe dla otoczenia. Partnerzy osoby chrapiącej mogą mieć trudności w zasypianiu, a także wybudzać się w nocy z powodu hałasu. To prowadzi zazwyczaj do obniżenia jakości życia, a także braku energii w ciągu dnia.

„Chrapaniu mogą towarzyszyć obturacyjne bezdechy, czyli przerwy w oddychaniu podczas snu. Są one niebezpieczne dla naszego zdrowia. Dochodzi wówczas do niedotlenienia, co w konsekwencji przyczynia się do rozwoju nadciśnienia tętniczego czy chorób sercowo-naczyniowych. Warto pamiętać, że spadki saturacji oraz brak odpoczynku podczas snu wpływają bardzo niekorzystnie na pracę mózgu – mogą występować zaburzenia koncentracji, pamięci, a nawet depresja i stany lękowe” – podkreśla [doktor Marta Held-Ziółkowska](#).

Jak wygląda diagnostyka chrapania?

1. Konsultacja lekarska

Diagnostyka chrapania rozpoczyna się od konsultacji lekarskiej, w trakcie której laryngolog przeprowadza z pacjentem wywiad, a następnie badanie laryngologiczne. Dzięki niemu lekarz jest

w stanie stwierdzić, czy np. przegroda nosowa jest krzywa lub czy występują nieprawidłowości w budowie małżowin nosowych.

2. Badania obrazowe

W celu zdiagnozowania chrapania możemy wykonać badania obrazowe (np. tomografię komputerową), które pozwalają ocenić górne drogi oddechowe i ustalić miejsce oraz przyczynę problemu, a także diagnostykę endoskopową górnych dróg oddechowych.

„Jeżeli wykonamy badanie endoskopowe lub fiberskopowe i zajrzemy we wszystkie piętra gardła, możemy stwierdzić, że chrapanie jest skutkiem np. przerośniętego migdałka gardłowego czy migdałków podniebiennych albo wiotkiej nagłośni” – wyjaśnia doktor.

3. Badanie polisomnograficzne

Kolejnym etapem diagnostyki chrapania jest [polisomnografia](#), która służy do oceny i monitorowania różnych funkcji organizmu w trakcie snu. Dzięki temu badaniu możemy ocenić częstość występowania chrapania oraz ocenić ryzyko bezdechu sennego.

„Polisomnografia to najbardziej miarodajne badanie w diagnostyce bezdechu sennego. Jest to badanie wykonywane podczas snu w warunkach szpitalnych. W trakcie obserwacji mierzone są parametry życiowe, tj. tętno, ciśnienie, praca serca, fal mózgowych, a przede wszystkim sprawdzana jest saturacja krwi (nasylenie tlenem krwi)” – dodaje [dr Held-Ziółkowska](#).

Leczenie chrapania

Zazwyczaj pomocna w leczeniu chrapania jest zmiana stylu życia. Osobom otyłym oraz z nadwagą zaleca się zmniejszenie masy ciała z pomocą diety i aktywności fizycznej. Pacjenci powinni unikać alkoholu, który obniża napięcie mięśni, powodując nasilenie chrapania. Warto także zadbać o odpowiednią higienę snu – śpijmy na płaskiej poduszce oraz na boku lub brzuchu i regularnie wietrzmy sypialnię. Jeżeli przyczyną chrapania są wady anatomiczne, wdramy leczenie operacyjne.

„Metoda leczenia chirurgicznego uzależniona jest od przyczyny chrapania. Jeśli problem dotyczy wnętrza jamy nosa, możemy wykonać np. septoplastykę, konchoplastykę oraz usunąć nieprawidłowości, które występują w obrębie jamy nosa, np. polipy, brodawczaki, zrosty. W obrębie gardła środkowego wykonujemy zazwyczaj plastykę podniebienia miękkiego lub usuwamy przerośnięte migdałki podniebienne” – wyjaśnia doktor [Held-Ziółkowska](#).

„Jeżeli bezdechy są zaawansowane lub leczenie chirurgiczne nie poprawia wystarczająco drożności dróg oddechowych, wdramy leczenie zachowawcze w postaci aparatu CPAP, który pod odpowiednio dobranym ciśnieniem tłoczy powietrze w górne drogi oddechowe, tym samym pokonując ich opór. CPAP umożliwi prawidłowe dotlenienie organizmu” – dodaje doktor.

Czy dzieci też chrapią?

Nie tylko dorośli mogą chrapać. **U dzieci chrapanie może mieć charakter przemijający, czyli związany np. z infekcją górnych dróg oddechowych, której towarzyszy katar, oraz charakter ciągły.**

„Najczęstszymi przyczynami chrapania wśród najmłodszych jest przerost migdałka gardłowego, który może w całości zamykać światło nosogardła, a także przerośnięte migdałki podniebienne. Jeżeli rodzic zauważy, że jego dziecko chrapie, oddycha przez usta – zalecam konsultację u laryngologa dziecięcego, który w badaniu oceni stan migdałków i zaproponuje odpowiednie leczenie. Dzieci, tak samo jak dorośli, mogą być narażone na bezdechy senne, a to przyczynia się do nieprawidłowego rozwoju” – podsumowuje doktor Marta Held-Ziółkowska.

https://youtu.be/BLRmdLj8mBc?si=Sy_5hP8ue-xyU1eK

Informacje o ekspercie

Dr n. med. Marta Held-Ziółkowska – specjalista otolaryngologii. Absolwentka I Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Warszawie. Specjalizuje się w operacjach nosa i zatok przynosowych. Wykonuje m.in. plastyki małżowin nosowych, plastyki przegrody nosa, a także endoskopowe operacje zatok przynosowych. Zajmuje się pacjentami z zaburzeniami oddychania podczas snu, tj. cierpiących na bezdech senny i chrapanie. W przypadku świeżych złamań wykonuje również nastawienia złamanego nosa w znieczuleniu miejscowym oraz ocenę fiberoskopową.

Informacje o Szpitalu Carolina

Szpital Optimum to nowoczesna placówka medyczna świadcząca usługi z zakresu laryngologii. Kompleksowo rozwiązujemy wszystkie problemy związane z górnymi drogami oddechowymi i narządami głowy i szyi. Nasz zespół tworzą również lekarze takich specjalności, jak: otolaryngologia, audiologia i foniatria, alergologia. Poza wiedzą i doświadczeniem naszego zespołu zapewniamy dostęp do najnowszych zdobyczy techniki medycznej oraz innowacyjnych metod diagnostyczno-terapeutycznych.

Szpital Optimum jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji o Szpitalu Optimum można znaleźć na optimum.pl.