

Badania snu. Sprawdź, dlaczego warto je wykonać

Bezdech senny to problem, który może prowadzić do poważnych konsekwencji dla zdrowia, a nawet życia. Choroba dotyka coraz większą liczbę osób na całym świecie, a jej skutki są często niedostrzegane i bagatelizowane. Bezdech senny nierozdzielnie łączy się z ogromnym zmęczeniem nawet po przespaniu całej nocy. Pneumonolog dr n. med. Krzysztof Byśkiniewicz opowiada, jak rozpoznać bezdech senny oraz jak sobie z nim poradzić, aby poprawić jakość snu i komfort życia.

„Obturacyjny bezdech senny definiowany jest jako okresowy zanik przepływu powietrza przez drogi oddechowe w czasie snu w wyniku zablokowania górnych dróg oddechowych. Niedotlenienie wybudza nas ze snu, przerywając na krótko jego cykl. Najczęściej bezdech senny występuje w fazie pierwszej, drugiej oraz w fazie REM. Z tego względu ludzie często nie pamiętają wybudzeń, przez co nawet nie są świadomi, że przestają oddychać. Należy wspomnieć, że im bardziej nasilony jest bezdech senny, tym częściej dochodzi do przerw w trakcie snu, a to niesie za sobą poważne konsekwencje” – tłumaczy doktor Byśkiniewicz.

https://youtu.be/6gyyCX7aNZs?si=vlih_VgHvRL56tz8

Dlaczego bezdech senny wybudza nas ze snu?

„Wszystko za sprawą mózgu, który w trakcie snu monitoruje stan naszego organizmu i sprawdza parametry życiowe. W trakcie OBS, czyli wtedy, gdy nie oddychamy, spada nasza saturacja. Mózg reaguje na zmniejszenie poziomu tlenu we krwi oraz wzrost stężenia dwutlenku węgla, wybudzając nas, by móc znów oddychać. Jest to odruch awaryjny. Po wznowieniu oddychania mózg automatycznie wznawia cykl snu” – wyjaśnia pulmonolog.

Jak bezdech senny wpływa na organizm?

Bezdech senny może pojawić się u każdego – zarówno u dziecka, jak i dorosłego, a prawdopodobieństwo wystąpienia choroby wzrasta wraz z wiekiem. Bezdech senny wynika z wrodzonych wad anatomicznych gardła i twarzoczaszki, które powodują, że w trakcie snu światło dróg oddechowych jest za wąskie, a także z nadwagi i otyłości. Objawy OBS występują zarówno w nocy, jak i w dzień. Należą do nich m.in. ogólne zmęczenie, nadmierna senność, zaburzenia pamięci i koncentracji.

„Do nocnych objawów, charakterystycznych dla bezdechu sennego, zaliczamy przede wszystkim głośne chrapanie i niespokojny sen. W wywiadzie z pacjentem często pytamy o to, czy rano po przebudzeniu kołdra jest zmierzwiona i najczęściej tak jest – wynika to z wielokrotnej zmiany pozycji. Do rzadszych objawów należą nadmierna potliwość oraz częste oddawanie moczu. Zazwyczaj u mężczyzn w starszym wieku jest to objaw mylony z chorobą prostaty” – wyjaśnia doktor Krzysztof Byśkiniewicz.

Zbadaj sen

Diagnostyka bezdechu sennego rozpoczyna się od szczegółowego wywiadu, w której lekarz na podstawie specjalnie przygotowanego kwestionariusza, zadaje pacjentowi pytania. Dotyczą one głównie objawów oraz przebytych chorób. Jeżeli specjalista podejrzewa bezdech senny, kieruje pacjenta na badanie snu – polisomnografię lub poligrafię.

„Złotym standardem w diagnozowaniu bezdechu sennego jest polisomnografia, czyli całonocne badanie snu w warunkach szpitalnych. Oceniamy poszczególne etapy snu rejestrując fale mózgowo (EEG), ruchy gałek ocznych (EOG) i napięcie mięśni (EMG). Dokładnie badamy również poziom tlenu we krwi. Mierzymy także ruchy nóg i tętno w celu zapewnienia kompleksowej oceny snu. Badanie tworzy nam wzorzec snu u danego pacjenta. Odpowiadamy na pytania: ile czasu pacjent spędza w danych fazach snu, czy ma odpowiedni poziom tlenu, jak często się budzi, czy sen zakłócany jest przez ruchy kończyn” – dodaje doktor.

Poligrafia jest domowym badaniem snu. Pacjent otrzymuje od lekarza urządzenie oraz instrukcje, jak podłączyć czujniki. Badanie jest podobne do polisomnografii, ale nie obejmuje monitorowania fal mózgowych. Często, gdy poligrafia nie wykazuje bezdechu sennego, specjaliści zalecają powtórzenie badania snu, ale już w szpitalu.

Jak leczymy bezdech senny?

Metoda leczenia bezdechu sennego uzależniona jest od przyczyn jego występowania. Jeżeli są to wady anatomiczne, do których należą np. skrzywiona przegroda nosa, czy przerosnięte migdałki podniebienne zalecane są zabiegi laryngologiczne.

„Przy pewnym nasileniu choroby bezdechu sennego, laryngolodzy stają się mniej efektywni, ponieważ zakres zabiegu jest zbyt szeroki, a to skutkuje powstaniem powikłań w obrębie górnych dróg oddechowych. Wtedy bezdech senny leczymy za pomocą specjalnego aparatu, czyli maską CPAP. Aparat pod odpowiednio dobranym ciśnieniem tłoczy powietrze w górne drogi oddechowe” – tłumaczy pneumonolog.

„Leczenie bezdechu sennego powoduje, że minimalizuje lub redukuje się do zera ryzyko wystąpienia groźnych powikłań, czyli chorób układu sercowo-naczyniowego. Może być to m.in. zawał serca, zaburzenia rytmu serca, udar mózgu lub cukrzyca. Aparat nCPAP umożliwia prawidłowe dotlenienie organizmu. Pacjent może spać spokojnie, bez obaw o swoje zdrowie” – podsumowuje doktor Krzysztof Byśkiniewicz.

Informacje o ekspercie:

Dr n. med. Krzysztof Byśkiniewicz – specjalizuje się w leczeniu bezdechu sennego i chorób płuc. Doświadczenie zawodowe zdobywał m.in. jako wieloletni kierownik Pracowni Zaburzeń Oddychania Podczas Snu i Adiunkt w Klinice Chorób Wewnętrznych, Pneumologii i Alergologii Akademii Medycznej w Warszawie. Jest laureatem nagród JM Rektora Akademii Medycznej w Warszawie za działalność naukową i dydaktyczną.

Informacje o Szpitalu Optimum

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.