

BEZDECH SENNY I CHRAPANIE

Obturacyjny **bezdech senny** (bezdech podczas snu) jest schorzeniem polegającym na wstrzymaniu przepływu powietrza przez drogi oddechowe podczas snu. Wstrzymanie przepływu powietrza wynika z obturacji górnych dróg oddechowych czyli zapadania się języka i ścian gardła. Cechą charakterystyczną obturacyjnego bezdechu podczas snu jest zachowanie ruchów oddechowych mięśni klatki piersiowej i brzucha – chory próbuje oddychać, ale blokada dróg oddechowych nie pozwala na nabranie powietrza do płuc.

Konsekwencją bezdechu sennego są spadki saturacji krwi, co prowadzi do niedotlenienia mózgu. Powstaje wrażenie duszenia się i osoba chora na bezdech senny budzi się, co powoduje powrót czynności oddechowej. Z reguły wybudzenia są krótkie i nie są uświadamiane przez osobę chorą. Jednakże, pomimo braku świadomych wybudzeń, struktura snu osoby chorej na obturacyjny bezdech podczas snu jest zaburzona. Powoduje to zwiększone zmęczenie i ciągłą senność w czasie dnia.

Chrapanie jest elementem bezdechu sennego jednak nie jest z nim tożsame. U osób cierpiących na bezdech senny z reguły występuje chrapanie, ale zależność odwrotna nie jest prawdziwa. Oznacza to, że osoba chrapiąca może, lecz nie musi cierpieć na bezdech podczas snu. Odgłos chrapania jest spowodowany wibracją tkanek miękkich w obrębie podniebienia i gardła, którą powoduje przepływ powietrza.

Objawy bezdechu sennego:

- Zwiększona senność w ciągu dnia.
- Głośne chrapanie.
- Chrapanie z przerwami – okresami ciszy.
- Obserwowane przerwy w oddychaniu w nocy.
- Nocne wybudzenia i kłopoty ze złapaniem oddechu.
- Poranny ból głowy i zmęczenie.
- Częste oddawanie moczu w nocy.

Diagnostyka:

- Wywiad.
- Skale senności, np. skala senności Epworth (ESS).
- Badanie laryngologiczne.
- Badanie nocne przesiewowe.
- Badanie nocne polisomnograficzne.

Zagrożenia – stany chorobowe związane z bezdechem

- Nadciśnienie tętnicze.
- Nadciśnienie płucne.
- Choroba niedokrwienna serca - zawał mięśnia sercowego.
- Zaburzenia rytmu serca.
- Niewydolność serca.
- Zaburzenia krążenia mózgowego - zwiększone ryzyko udarów.
- Cukrzyca i zespół metaboliczny.
- Zaburzenia potencji.
- Depresja.
- Wypadki komunikacyjne.

Leczenie

- zmiana stylu życia – zmniejszenie masy ciała, rzucenie palenia, unikanie picia alkoholu wieczorem.
- aparaty wysuwające żuchwę – zwiększają średnicę gardła.
- operacyjne – laryngologiczne: zmierzają do usunięcia nadmiaru tkanki blokującej przepływ powietrza.
- proteza powietrzna – CPAP – podaje do górnych dróg oddechowych powietrze pod zwiększonym ciśnieniem, dzięki czemu otwiera zapadające się ściany gardła.

Przed rozpoczęciem leczenia lekarz zawsze stawia właściwą diagnozę w celu odróżnienia zwykłego chrapania od obturacyjnego bezdechu sennego. Przed wizytą lekarz może poprosić pacjenta o wypełnienie kwestionariuszy senności. Przy wypełnianiu skal i formularzy wskazany jest udział Twojego partnera.

...śpij dobrze – pozwól innym spać przy Tobie...