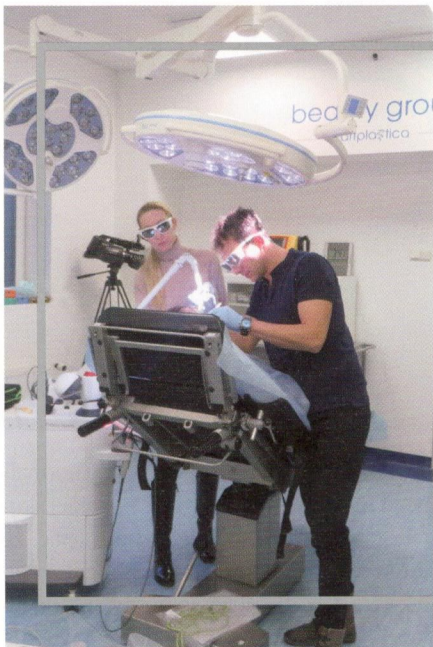


# Cicha noc - dobra noc

Chrapiesz? Nie jesteś jedyny. Badania dowodzą, że w grupie 30-latków chrapie 20% mężczyzn i 5% kobiet, w wśród osób po 60. roku życia statystyki wzrastają odpowiednio do 60% i 40%. Dla nieszczęśników, borykających się z przypadłością mamy dobrą wiadomość: chrapanie można leczyć!



## MĘCZĄCY WYPOCZYNEK

Są nie tylko frustrujące, ale i niebezpieczne: wieloletnie zaburzenia snu prowadzą do epizodów bezdechu w jego trakcie, nasilają się wraz z wiekiem, a w konsekwencji prowadzą do chorób sercowo-naczyniowych, udarów mózgu oraz innych chorób ogólnoustrojowych. Chrapiący śpią gorzej: obniżona zostaje jakość snu, spada dotlenienie organizmu.

- Winowajcą mogą być zaburzenia w anatomii dróg oddechowych, które można skutecznie leczyć. Zwężenie poszczególnych odcinków dróg oddechowych powoduje wzmożony opór przepływu powietrza, czego efektem jest chrapanie – mówi lekarz Grzegorz Jamro, laryngolog współpracujący z kliniką BeautyGroup Artplastica w Szczecinie. Media często informują zdezorientowanych odbiorców, że dolegliwość można z łatwością wyle-

czyć za pomocą odpowiednio dobranych leków. Lekarze nie podzielają entuzjazmu reklamodawców: - Należy podkreślić, że do chwili obecnej nie ma dużych, wieloosrodkowych badań, potwierdzających pozytywny efekt terapii środkami farmakologicznymi w postaci leków czy suplementów diety, a doświadczenie kliniczne pokazuje, że leki nie działają wcale lub ich efekt jest krótkotrwały – zapewnia lekarz Grzegorz Jamro.

## NIE CHRAP! WYLECZ

Leczenie przypadłości różnorodnymi metodami umożliwia tzw. medycyna snu. Dobry specjalista może doradzić pacjentowi różne rozwiązania problemu w zależności od postawionej diagnozy oraz zaproponować odpowiednie leczenie począwszy od minimalnie inwazyjnych metod aż po rozwiązania chirurgiczne.

- Dzięki leczeniu chirurgicznemu istnieje

możliwość korekty wad anatomicznych w zakresie przegrody nosa, małżowin nosowych, podniebienia, języczka, łuków podniebiennych, migdałków czy języka – mówi lekarz Grzegorz Jamro. – Zdecydowaną poprawę widać również wśród osób, które decydują się na zabieg NightLase laserem Fotona – metodę minimalnie inwazyjną. Wskutek oddziaływania fali wiązki o długości 1064 nm na struktury gardła doprowadza się do ich obkurczenia i ujędrnienia. Dla wielu osób z pewnością znaczenie będzie miał fakt, że w przeciwieństwie do standardowych metod chirurgicznych, leczenie laserowe nie jest bolesne i nie wymaga od pacjenta długiego okresu rekonwalescencji. Aby uzyskać satysfakcjonujący efekt kuracji należy wykonać jednak 3-4 zabiegi. (A.W.)

Lekarz Grzegorz Jamro  
laryngolog  
[www.artplastica.pl](http://www.artplastica.pl)