



Chrapiesz? A może o tym nie wiesz?

Chrapanie często jest bagatelizowane i uznawane głównie za uciążliwe dla otoczenia. Tymczasem nieleczone może wywołać bezdech senny, czyli chwilową utratę możliwości oddychania. Z badań statystycznych wynika, że ok. 54 % Polaków chrapie, czyli problem dotyczy co drugiego z nas. Jak z tym walczyć? Poprosiliśmy otolaryngologa, **doktora Grzegorza Jamro**, aby przybliżył nam to zagadnienie.

Dlaczego chrapiemy? Problem chrapania wynika z nieprawidłowego przepływu powietrza przez drogi oddechowe. Może mieć swój początek zarówno w nosie jak i w gardle, skończywszy na gardle dolnym i krtani. Specyficzne dźwięki w najczęstszych przypadkach są efektem wibracji wiotkiego podniebienia miękkiego, do której dochodzi podczas wdechu. Części ścian gardła zapadają się i wprowadzają tkanki w ruch, czego efektem słuchowym jest chrapanie.

Czy są jakieś osoby, które są w szczególności narażone na chrapanie? Statystycznie mężczyźni chrapią częściej niż kobiety. Wynika to z wielu przyczyn. Przede wszystkim odmiennie budowy

anatomicznej górnych dróg oddechowych, ale również skłonności do używek i niedbałego trybu życia. Jeżeli chodzi o porównanie dorosłych i dzieci, oczywiście problemy w oddychaniu u obu grup są inne. U dzieci mamy do czynienia głównie z przerostem układu chłonnego gardła, natomiast u dorosłych większą rolę gra zwiotczenie czy przerost tkanek miękkich podniebienia, języka lub gardła dolnego.

Czy w jakiś sposób można uchronić się przed chrapaniem? Nie. Zmiany w anatomii dróg oddechowych mogą pojawić się niezależnie od naszej higieny i trybu życia. Często jest to naturalny przerost tkanek wraz z wiekiem, bądź zwiotczenie

wywołane zmniejszeniem ilości kolagenu w tkankach.

Czy chrapanie może być niebezpieczne dla zdrowia? Tak. Następnym etapem chrapania jest rozwój bezdechu sennego, czyli momentu, w którym pacjent chwilowo przestaje oddychać. Konsekwencją syndromu SAS (Steep Apnea Syndrom) może być szereg chorób układu sercowo-naczyniowego, zwiększone ryzyko udaru mózgu czy rozwoju cukrzycy.

W którym momencie powinniśmy uznać, że dźwięki wydawane podczas snu są chrapaniem niebezpiecznym dla zdrowia? Wtedy, kiedy powstają wcześniej wspomniane bezdechy śródsenne,

czyli chwilowe zatrzymania oddechu w czasie snu.

Czy chrapanie jest dźwiękiem charakterystycznym? Zdecydowanie tak. Może się on zmieniać w tonacji, barwie, w zależności od tego jak wygląda nasz trakt oddechowy i w którym miejscu powstaje problem chrapania. Wszelkie dodatkowe efekty akustyczne w postaci sapania czy zatrzymania oddechu są już prawdopodobnie elementem bezdechu śródśennego, który wymagałby zdiagnozowania przez lekarza i odpowiedniego leczenia.

Do kogo zgłosić się z chrapaniem? Problem chrapania podzielony jest pomiędzy pulmonologów a laryngologów. Pulmonolodzy zajmują się diagnostyką bezdechu śródśennego. Badania laryngologiczne określają miejsce powstawania chrapania, a co za tym idzie, to właśnie laryngolodzy zajmują się chirurgicznym leczeniem tego typu zaburzeń.

Jak do tej pory leczyło się chrapanie? Najbardziej podstawowym zabiegiem wykonywanym w przypadku chrapania, jest zabieg chirurgiczny w postaci cięcia tkanek gardła, usunięcia migdałków czy części języka. Jest to metoda bardzo inwazyjna i w zasadzie już nie wykonywana.

Jakie metody stosowane są obecnie? Leczenie chrapania zależy od jego przyczyny. Najmniej inwazyjną, ale jednocześnie najbardziej obciążającą metodą leczenia, może nie tyle chrapanie, ile bezdechu w czasie snu, jest CPAP, czyli pompa oddechowa z dodatnim ciśnieniem oddechowym. Wytwarzane przez urządzenie ciśnienie nie pozwala zapadać się drogom oddechowym w czasie snu. Badania laryngologiczne pozwalają natomiast ocenić gdzie potencjalnie powstaje problem - począwszy od nosa, nosogardła, podniebienia, gardła, aż do poziomu krtani - i leczyć go zgodnie z tym miejscem, w którym występuje. Jeżeli stwierdzono skrzywienie przegrody nosa przede wszystkim priorytetem będzie wykonanie plastyki tej części. Jeżeli mamy problem z chrapaniem poprzez zapadanie się wiotkich tkanek podniebienia miękkiego leczenie za-

czniemy od poszerzenia lub usztywnienia tego miejsca. Przechodząc do dalszych części układu oddechowego czyli języka, czy gardła, sytuacja jest podobna, aczkolwiek w gardle dolnym i krtani nie mamy zbyt wiele możliwości. Leczenie koncentruje się przede wszystkim na tkankach podniebienia i języka. Dotychczas stosowane były metody chirurgiczne z dużym cięciem, a nawet usunięciem migdałków podniebiennych. Metody te ewoluowały do mniej inwazyjnych technik używających choćby elektrokoagulację. Współczesna medycyna oparta na laseroterapii pozwala bezpiecznie, mało inwazyjnie leczyć tego typu problemy.

Na czym polega leczenie laserem? W medycynie używanych jest bardzo wiele laserów. Każdy z nich ma trochę inny sposób działania i inaczej oddziałuje na tkanki. Możemy mówić o metodach bardziej lub mniej inwazyjnych w zależności od tego jakiego lasera używamy. W klinice Beauty Group mamy możliwość wykorzystania najnowocześniejszego systemu firmy FOTONA, na który składa się laser erbowo-jagowy i neodymowo-jagowy. Poprzez odpowiednie dobranie parametrów obu laserów możemy wykorzystywać je w mnogi sposób. W leczeniu chrapania wykorzystujemy przede wszystkim laser erbowo-jagowy, jako zupełnie nieinwazyjną metodę leczenia, polegającą na fototermicznym obkurczeniu oraz stymulacji rozwoju kolagenu w partiach naświetlanych przez co dochodzi do obkurczenia i usztywnienia tkanek podniebienia i języka. NightLase, to zabieg wykonywany laserem o delikatnym, powierzchniowym działaniu.

Ile zabiegów potrzeba żeby osiągnąć efekt? Optymalnym leczeniem zaleconym przez firmę FOTONA są cztery spotkania, które trwają ok. 20 minut.

Czy wymagane jest jakieś specjalne przygotowanie do zabiegu? Czy istnieją zalecenia, których należy przestrzegać w czasie terapii? Każdorazowo przed rozpoczęciem terapii laserowej wymagana jest konsultacja. Lekarz prowadzący musi odpowiednio zakwalifikować pa-

cjenta, jednakże istnieje niewiele przeciwwskazań do tego zabiegu, które należy rozważyć. Nie jest wymagane specjalne przygotowanie. Pacjent przychodzi bezpośrednio na zabieg, a wychodząc z gabinetu nie odczuwa ani bólu, ani dyskomfortu. Może od razu wracać do swojej codziennej aktywności.

Wspomniał Pan wcześniej o tym, że mamy do czynienia z czterema sesjami, czy mamy też pewność, że już pierwsza sesja przyniesie jakieś istotne zmiany? Nasze dotychczasowe doświadczenie z laserami FOTONA pozwala stwierdzić, że już po pierwszym zabiegu pacjenci odczuwają zdecydowaną poprawę oddychania bezpośrednio po wyjściu z gabinetu.

Czy jako laryngolog poleca Pan terapię laserową? Tak. Terapia laserowa przede wszystkim jest terapią nieinwazyjną, którą mogą polecić ze względu na dobro pacjenta. Zabieg nie wymaga znieczulenia, a badania wykazują, że jego skuteczność sięga 90%.



Grzegorz Jamro, otolaryngolog

beauty group
Chirurgia Plastyczna

Beauty Group Szczecin
Klinika Chirurgii Plastycznej
ul. Wojciechowskiego 7, Szczecin
tel. +48 (0)91 45 40 442
mail: info@beautygroup.pl
www.artplastica.pl