

Chrapanie to tylko uciążliwość, czy cichy złodziej energii?

15 marca obchodzony jest Światowy Dzień Walki z Chrapaniem – inicjatywa, która ma przypominać, że nocne dolegliwości nie są jedynie kłopotliwym hałasem zakłócającym sen domowników.

Budowanie świadomości w tym obszarze jest niezwykle ważne, ponieważ chrapanie wciąż bywa traktowane jako coś błędnego lub wstydlivego, a tymczasem może być jednym z głównych objawów poważnych zaburzeń oddychania podczas snu.

To dobry moment, aby spojrzeć na chrapanie nie przez pryzmat niedogodności, lecz sygnału wysyłanego przez organizm. Zwłaszcza gdy jest przewlekłe, głośne i towarzyszą mu inne objawy. Chrapiące osoby są bowiem narażone na obturacyjny bezdech senny (OBS), który wpływa nie tylko na jakość snu, ale też na komfort funkcjonowania każdego dnia oraz na ogólny stan zdrowia.

Zdrowy sen jako element longevity – świadomość to pierwszy krok

Współcześnie coraz więcej osób świadomie dba o swoje zdrowie, zwraca uwagę na dietę, aktywność fizyczną, kondycję psychiczną oraz korzysta z nowoczesnej opieki medycznej. W efekcie żyjemy coraz dłużej, ale jednocześnie rosną nasze oczekiwania wobec jakości życia. Liczy się nie tylko jego długość, lecz także dobre samopoczucie, sprawność, koncentracja i satysfakcja z codziennego funkcjonowania. To podejście wpisuje się w **ideę longevity — dążenie nie tylko do wydłużania życia, ale do zachowania zdrowia, samodzielności i dobrej formy przez długie lata.**

Jednym z kluczowych filarów tak rozumianego zdrowia jest sen. To właśnie podczas nocnej regeneracji organizm odzyskuje vitalność, a prawidłowy wypoczynek wpływa na kondycję serca, pracę mózgu, metabolizm oraz odporność. Dlatego tak istotne jest, by nie lekceważyć objawów mogących świadczyć o jego zaburzeniach. Przewlekłe i głośne chrapanie powinno skłonić do konsultacji z lekarzem, ponieważ może być objawem obturacyjnego bezdechu sennego — schorzenia prowadzącego do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Kiedy chrapanie powinno zaniepokoić?

„Chrapanie jest najczęstszym objawem, który skłania do podejrzenia u pacjenta obturacyjnego bezdechu sennego. **Należy jednak podkreślić, że nie każde chrapanie oznacza tę chorobę.** Wiele osób chrapie – zwłaszcza w sposób rytmiczny i niezbyt głośny – nie doświadczając przy tym zaburzeń oddychania podczas snu.

Na obturacyjny bezdech senny częściej narażone są osoby chrapiące głośno, u których występują przerwy w oddychaniu w trakcie snu. Często to partnerzy jako pierwsi zauważają niepokojące objawy – relacjonują, że oddech chorego nagle się urywa, a chrapanie w tym momencie ustaje. Są to bardzo istotne symptomy, które mogą świadczyć o poważnym schorzeniu, jakim jest obturacyjny bezdech senny” – wyjaśnia pulmonolog ze Szpitala Carolina, dr n. med. Michał Bednarek.

Inne objawy, które nie powinny być ignorowane i mogą świadczyć o obturacyjnym bezdechu sennym, to: zmęczenie i senność w ciągu dnia, poranne bóle głowy, problemy z koncentracją i pamięcią, spadek libido, spadek wydolności fizycznej, a także obniżony nastrój.

Chociaż na pierwszy rzut oka symptomy te mogą wydawać się jedynie uciążliwe, w rzeczywistości sygnalizują zaburzenia, które z czasem mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, w tym nadciśnienia, chorób sercowo-naczyniowych, a nawet udaru mózgu, zawału serca czy depresji.

Obturacyjny bezdech senny – cichy złodziej energii i zdrowia

OBS to okresowe zatrzymanie przepływu powietrza przez drogi oddechowe spowodowane zapadaniem się miękkich tkanek gardła. Bezdechy mogą powtarzać się nawet kilkaset razy w ciągu nocy. Skutkiem jest niedotlenienie organizmu, przewlekłe zmęczenie i problemy z regeneracją.

„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 dr n. med. Krzysztof Byśkiniewicz, pulmonolog ze Szpitala Carolina.

Nieleczony OBS może skutkować szeregiem konsekwencji zdrowotnych, dlatego wczesna diagnoza jest kluczowa dla zachowania komfortu życia i zdrowia.

Od objawów do diagnozy – jak rozpoznać obturacyjny bezdech senny (OBS)

Pierwszym etapem diagnostyki jest konsultacja lekarska, podczas której lekarz przeprowadza szczegółowy wywiad i zleca wykonanie badań.

Podstawowymi są **polisomnografia** wykonywana w warunkach szpitalnych lub **poligrafia** w domu – pozwalające ocenić funkcjonowanie organizmu podczas snu, w tym oddychanie, pracę serca, poziom tlenu we krwi oraz reakcje fizjologiczne.

Poligrafia czy polisomnografia – jakie badanie wybrać?

Choć nazwy tych badań bywają używane zamiennie i służą ocenie snu, w praktyce różnią się zakresem, dokładnością oraz wskazaniami do wykonania. Dobór odpowiedniego badania uzależniony jest od objawów zgłaszanych przez pacjenta oraz od podejrzeń klinicznych postawionych przez lekarza. Ostateczną decyzję w zakresie wyboru diagnostyki podejmuje pulmonolog, kierując się indywidualną oceną stanu zdrowia chorego.

„Badanie poligraficzne jest szczególnie rekomendowane pacjentom z tzw. typowym obrazem klinicznym — najczęściej osobom z otyłością, u których występuje nadmierna senność w ciągu dnia, a także głośnie chrapanie i epizody bezdechu obserwowane przez bliskich. W takich przypadkach diagnostyka z wykorzystaniem badania poligraficznego zazwyczaj okazuje się wystarczająca i pozwala na postawienie wiążącego rozpoznania.

Natomiast pacjentom, którzy mają mniej charakterystyczny wywiad, nie są otyli, zazwyczaj są młodszy, albo mają inne współistniejące schorzenia, zwłaszcza neurologiczne – preferujemy wykonać **badanie polisomnograficzne**. To badanie jest dużo bardziej dokładne i pozwala rozróżnić oprócz bezdechów także inne problemy zdrowotne, m.in.: parasomnie, zaburzenia neurologiczne takie jak narkolepsja, czy inne schorzenia dotyczące rytmu snu i czuwania” – dodaje dr n. med. Michał Bednarek.

Polisomnografia daje pełniejszy obraz funkcjonowania organizmu w trakcie snu, rejestrowane są parametry, które pozwalają ocenić strukturę snu, wzorzec oddychania, wysycenie krwi tlenem, chrapanie, pozycję ciała, ruchy kończyn, a nawet zaburzenia rytmu serca. Natomiast poligrafia koncentruje się na zaburzeniach oddechowych. **Oba badania mogą potwierdzić rozpoznanie bezdechu sennego, ale tylko polisomnografia może je wykluczyć.**

„Złotym standardem w diagnozowaniu bezdechu sennego jest polisomnografia, czyli całonocne badanie snu w warunkach szpitalnych. Oceniamy poszczególne etapy snu rejestrując fale mózgowe (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 dr n. med. Krzysztof Byśkiniewicz.

Leczenie chrapania i bezdechu sennego – dostępne metody

Metoda leczenia bezdechu sennego i chrapania zależy od ich przyczyny oraz stopnia nasilenia objawów. Podstawowe, uznane formy terapii to leczenie chirurgiczne — polegające na korekcie nieprawidłowości anatomicznych górnych dróg oddechowych (np. skrzywionej przegrody nosa, przerostu migdałków czy wiotkości podniebienia miękkiego) — oraz terapia CPAP, czyli stosowanie aparatu z maską, który pod stałym, odpowiednio dobranym ciśnieniem utrzymuje drożność dróg oddechowych podczas snu. W łagodniejszych przypadkach lub jako uzupełnienie leczenia lekarz może również zalecić modyfikację stylu życia, w tym redukcję masy ciała, ograniczenie alkoholu i rezygnację z palenia, a także poprawę higieny snu i terapię behawioralną.

Dlaczego warto leczyć bezdech senny (OBS)? Korzyści dla zdrowia

Dzięki prawidłowej diagnozie i leczeniu nawet osoby z OBS mogą prowadzić komfortowe, satysfakcjonujące życie, cieszyć się energią i koncentracją w ciągu dnia, a także lepszą regeneracją organizmu.

„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 CPAP umożliwia prawidłowe dotlenienie organizmu. Pacjent może spać spokojnie, bez obaw o swoje zdrowie” – podsumowuje doktor Krzysztof Byśkiniewicz.

Informacje o ekspertach

[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, Pneumonologii i Alergologii Akademii Medycznej w Warszawie. Jest laureatem nagród JM Rektora Akademii Medycznej w Warszawie za działalność naukową i dydaktyczną.

[Dr n. med. Michał Bednarek](#) - posiada wieloletnie doświadczenie kliniczne w pracy szpitalnej (Instytut Gruźlicy i Chorób Płuc w Warszawie) i ambulatoryjnej, koncentrujące się na chorobach obturacyjnych układu oddechowego, w tym astmie, POChP, programach rzucania palenia, domowego leczenia tlenem oraz wentylacji nieinwazyjnej. Specjalizuje się także w diagnostyce i leczeniu obturacyjnego bezdechu sennego, obejmującym polisomnografię oraz terapię CPAP. W tematyce

bezdechu sennego obronił rozprawę doktorską i jest współautorem monografii „Zaburzenia oddychania w czasie snu”. Posiada nagradzany dorobek naukowy i dydaktyczny.

Informacje o Szpitalu Carolina (dawne nazwy: Carolina Medical Center oraz Szpital Optimum)

Szpital Carolina to wielospecjalistyczna klinika ortopedii, chirurgii kręgosłupa, laryngologii oraz urologii, w której świadczymy usługi medyczne na najwyższym światowym poziomie. Klinika powstała w 1998 roku. W naszych placówkach zapewnimy kompleksową opiekę i dostęp do wybitnych specjalistów w zakresie leczenia urazów i schorzeń laryngologicznych, urologicznych i narządu ruchu. Pacjenci mają dostęp do konsultacji specjalistycznych, badań obrazowych (RTG, USG, tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny) i badań laboratoryjnych, a także do rehabilitacji. Przeprowadzamy operacje, stosując nowoczesne metody leczenia, umożliwiając naszym pacjentom, jak najszybszy powrót do pełnej sprawności. Nasz szpital jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce. Więcej informacji o Szpitalu Carolina można znaleźć na carolina.pl.