

Jak wyleczyć głośny sen?

Pytanie, które nasuwa się samo, brzmi: czy chrapanie tak przeszkadza, że należy je leczyć?

I odpowiedź jest jedna – tak należy leczyć. Może nie jest uciążliwe dla chrapiącego, ale dla śpiącego obok na pewno.

Ciekawe statystyki dotyczące chrapiących osób mają Brytyjczycy. Mężowie, którzy chrapią, zaburzają sen żonom dziennie ok. 2 godz., przez 25 lat niechrapiąca osoba nie śpi 2 lata! Niezły kawał czasu!

Jak to wygląda w Polsce? Chrapie około 8 milionów Polaków, tyle osób śpiących obok spać nie może.

Chrapanie może być tak głośne jak odgłos piłowania drzewa piłą motorową. W 70% chrapanie dotyczy mężczyzn, a w 30% kobiet. Często jest powodem konfliktów rodzinnych. Ciekawe, że chrapiąca osoba śpi tak głęboko, że siebie nie słyszy. ..

Chrapią częściej mężczyźni otyli. Chrapanie nasila się po wypitym wieczorem alkoholu. Papierosy również sprzyjają nasileniu chrapania. Tu mamy już 3 elementy, które leczą. Zmniejszenie wagi ciała, niepicie alkoholu, zwłaszcza w porze wieczornej, zaprzestanie palenia tytoniu. Niestety, chrapiący nie chce zazwyczaj „uwierzyć”, że tak utrudnia życie innym osobom, z taką błahostką nie idzie do lekarza: „przecież ja nic nie słyszę, śpię, więc po co to zamieszanie...”

Jeżeli chrapiący nie chce uparcie iść do lekarza, pozostaje zakładanie stoperów do uszu, albo przyczajenie się, co nie jest łatwe...

Czy jest inna metoda leczenia chrapania?

Najpierw przyczyna powstawania chrapania. Powstaje najczęściej na skutek drgań podniebienia i języczka, język „ucieka” do tyłu, otwarte usta – to wszystko daje zwężenie w gardle i z trudem przeciska się przez to miejsce powietrze. To zwężenie daje różnorodne drogi wdychanego powietrza i głośne chrapanie. Przyczyną może być niedrożność nosa, polipy nosa, powiększenie migdałków.

Chrapanie to nie tylko problem „nocny”. Prowadzić może do problemów zdrowotnych – obturacyjnego bezdechu sennego. Niebezpieczny dla zdrowia chrapiącego z okresami zatrzymania oddechu, zamykając dopływ powietrza do płuc. Nie jest to blachy problem. Sen u takiej osoby z bezdechem sennym jest niespokojny, może wystąpić przyspieszone bicie serca, duszność. Rano zamiast uczucia wyspania się jest zmęczenie zaburzenia uwagi, skupienia się w pracy, zaburzenia pamięci.

Obturacyjny bezdech senny wymaga bezwzględnie leczenia.

Leczenie chrapania lub bezdechu sennego wymaga znalezienia przyczyny, które podałam wyżej. Zależnie od tego wykonuje się zabiegi w obrębie nosa, gardła lub podniebienia. Technika pomaga w tym leczeniu. Jedną z metod leczenia jest wkucie w zwiotczone podniebienie elektrod, które to w ciągu do 8 tygodni usztywnia podniebienie usuwając przyczynę. Czas trwania takiego zabiegu to kilkanaście minut. Laser w tym przypadku również jest naszym sprzymierzeńcem w leczeniu. Zabieg wykonuje się w znieczuleniu, przy leczeniu laserem nie występuje krwawienie, gojenie ran jest szybkie. Oczywiście operacje w obrębie jamy ustnej można wykonać tradycyjnie. W większości wystarczają jednorazowe zabiegi.

Niestety, nie wszystkie zabiegi wykonywane są bezpłatnie dla pacjenta. Zależy to od metody, która ma zapewnić bezpieczny sen dla chorych i spokojną noc dla najbliższych.

Autor: lek. med. Iwona May

Przedruk ze strony: <http://zdrowiedlakazdego.pl/grupy/meskie-sprawy/79-jak-wyleczyc-glosny-sen>

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl