

Pierwsza pomoc w chrapaniu

First aid in snoring

mgr farm. Joanna Krajewska

PDF FULL-TEXT
www.lekwpolisce.pl

Oddano do publikacji: 17.10.2016, Copyright© Medyk Sp. z o.o.

Słowa kluczowe: chrapanie, bezdech senny, obturacja, aerozole do gardła.

Streszczenie: Chrapanie to dźwięki powstające w wyniku wibracji zwiotczonych podczas snu tkanek w gardle, w czasie wdechu i wydechu. Może być konsekwencją stylu życia (otyłość, palenie tytoniu, spożywanie alkoholu przed snem, przyjmowanie niektórych leków) bądź anomalii w budowie górnych dróg oddechowych. Postępowanie obejmuje eliminację predysponujących czynników środowiskowych, stosowanie nawilżających i udrażniających drogi oddechowe preparatów OTC bądź leczenie zabiegowe.

Keywords: snoring, asleep apnea, obturation, throat spray.

Abstract: Snoring is the sound accompanying the vibration of respiratory structures due to obstructed air movement during breathing while sleeping. It may be a result of life style (obesity, smoking, use of alcohol before sleeping and some medicines) or a consequence of anatomical disorders. Management of snoring consists of elimination of environmental factors, use of moisturizing OTC preparations or surgical treatment.

Wprowadzenie

Chrapanie jest niczym innym jak tylko dźwiękami powstającymi w wyniku wibracji tkanek w gardle podczas wdechu i wydechu. Z reguły traktowane jest jako uciążliwa, ale niegroźna dolegliwość, której dodatkowo nie można wyleczyć. Jedynie niewielki odsetek pacjentów zgłasza się z tym problemem do lekarza bądź do apteki. Tymczasem chrapanie może być nie tylko przyczyną pogorszenia jakości snu, ale również symptomem znacznie poważniejszych problemów, takich jak bezdech senny. W żadnym wypadku nie powinno zatem być traktowane jako stan typowy i normalny dla danej osoby.

Mechanizm chrapania

Chrapanie jest możliwe jedynie w trakcie snu, kiedy to podniebienie staje się miękkie

i przez to wrażliwe na oddziaływanie oddechu. Tkanki podniebienia, migdałki i cofający się język zapadają się, a nawet są wciągane w czasie wdechu do zwężających się na kształt lejka dróg oddechowych w obrębie dolnego gardła. Powoduje to wystąpienie bezdechu wskutek mechanicznej obturacji dróg oddechowych. Natomiast w ciągu dnia lub w trakcie pobudzenia podniebienie jest utwardzone, przez co nie może być mowy o wystąpieniu chrapania. Wzmoczone wibracje tkanek i tym samym chrapanie jest często wynikiem przechodzenia powietrza przez drogi oddechowe zwężone na skutek np.: skrzywionej przegrody nosa, polipów nosa, guzów w nosie, dużych migdałków podniebiennych. W pozycji leżącej te luźne tkanki łatwiej zatykają już i tak zwężony nos lub wąskie gardło. Jeżeli następuje całkowite zamknięcie dróg oddechowych podczas snu, słyszymy przeryw w oddychaniu, wskazującą na groźny

NIE CHRAP!!!



Spray do gardła

- Zawiera składniki pochodzenia naturalnego o doskonałych właściwościach wzmacniających tkanki miękkie gardła.
- Istotą działania preparatu jest napięcie podniebienia miękkiego oraz tkanek miękkich gardła zapewniające rozszerzenie dróg oddechowych, co przyczynia się do zmniejszenia drgań tworzących uporczywe dźwięki chrapania.



Producent: F.P.P.A.H. „PROLAB” Halkiewicz i Ratajczyk Sp. J.
Paterek, Przemysłowa 3, 89-100 Nakło nad Notecią.

bezdech senny. Nagły, głośny oddech na koniec bezdechu to wynik ratowania się organizmu przed uduszeniem się [1].

Przyczyny i postępowanie w problemach z chrapaniem

Niekiedy chrapanie bywa jedynie uciążliwe i sprowadza się do lekkich zaburzeń snu. Warto wówczas zmienić przyzwyczajenia i nawyki predysponujące do jego występowania. Chrapanie może brać się z nadwagi, alergii, spożywania alkoholu czy palenia nikotyny przed snem. Jeżeli wyeliminowanie tych czynników nie przynosi poprawy, warto sprawdzić, czy chrapanie nie bierze się z zablokowanego nosa, zatok lub osłabienia mięśniówki gardła. W tym celu konieczna jest wizyta u laryngologa i wykonanie odpowiednich badań diagnostycznych, takich jak ocena endoskopowa górnych dróg oddechowych, tomografia komputerowa głowy i szyi oraz badanie polisomnograficzne.

Wśród najczęściej stwierdzanych przyczyn anatomicznych uporczywego chrapania wymienić należy: nadmierną wiotkość podniebienia, przerost podniebienia, nasady języka i migdałków podniebiennych, anomalie w budowie nagłośni strun rzekomych krtani, chroniczną niedrożność nosa oraz wady zgryzu.

Z reguły problem ten ma dodatkowo tendencję do nasilania się wraz z wiekiem, co pozostaje w ścisłym związku z naturalnym wzrostem wiotkości tkanek podniebienia w trakcie procesu starzenia się. Dlatego też w starszym wieku łatwiej dochodzi do zwężenia dróg oddechowych, które w wieku młodszym nie było zauważalne [1,2].

Do bezdechu prowadzi również nadmier-na otyłość, odpowiadająca za przerost tk-

nek miękkich szyi. W takich sytuacjach konieczna może być interwencja chirurgiczna. W lżejszych przypadkach pomocne może być postępowanie farmakologiczne, z wykorzystaniem dostępnych bez recepty preparatów i wyrobów medycznych. Niezależnie od przyczyny i wieku z chrapaniem należy walczyć, bowiem jego konsekwencje mogą być dalece poważniejsze niż tylko uczucie niewyspania w ciągu dnia.

Konsekwencje chrapania

Podstawową konsekwencją chrapania jest obniżenie jakości snu oraz zmęczenie i uczucie niewyspania w ciągu dnia. Wtłaczanie powietrza ze wzmożonym ciśnieniem do zwężonych dróg oddechowych, spadki poziomu tlenu podczas przerw w oddychaniu oraz nagłe, silne wdechy na koniec bezdechów, wyrównujące poziom tlenu, to ciężki i ciągły stres dla organizmu. Osoby chrapiące charakteryzuje płytki sen, z dużą liczbą przebudzeń. Jeśli problem utrzymuje się nieprzerwanie przez wiele tygodni bądź miesięcy, może znacząco pogarszać jakość życia pacjenta i prowadzić m.in. do problemów z zapamiętywaniem i koncentracją, rozdrażnienia, skłonności do depresji, stanów lękowych, obniżenia potencji i libido, chorób serca (zaburzenia akcji serca, nadciśnienie,

choroba niedokrwienna), a także zaburzeń krążenia mózgowego, mogących zwiększyć ryzyko wystąpienia udaru.

Chrapanie stanowi również poważną przeszkodę w prawidłowym rozwoju dzieci. Nadmierny wysiłek w trakcie snu może spowodować pocenie się oraz moczenie w nocy i prowadzić do różnorodnych zaburzeń emocjonalnych (nadpobudliwość, buntowniczość, agresja, nadmier-

Miejscowe preparaty nawilżające będą najskuteczniejsze w przypadku, gdy chrapanie towarzyszy infekcjom górnych dróg oddechowych, grypie, przeziębieniom i zapaleniu zatok.

na nieśmiałość lub apatia). U większości dzieci z problemem chrapania występuje zmniejszona zdolność koncentracji oraz trudności w nauce, a wskaźnik IQ jest niższy od przeciętnego [1,3].

Preparaty bez recepty zapobiegające chrapaniu

Rynek dostępnych bez recepty preparatów przeciwdziałających chrapaniu w ciągu ostatnich lat dynamicznie się rozwija, wraz ze wzrostem świadomości na temat groźnych powikłań tego z pozoru błahego problemu.

W wielu przypadkach pomocne może być zastosowanie wyrobów medycznych dostępnych w postaci sprayów do gardła, maści lub wkładek do nosa, plastrów do przyklejenia na podniebieniu czy też plastrów do naklejania na nos. Wszystkie one mają na celu poprawę drożności górnych dróg oddechowych i minimalizowanie wibracji powietrza w czasie oddychania.

Cel ten może być osiągnięty w dwojaki sposób:

- poprzez poprawę nawilżenia błon śluzowych (aerozole, maści, plastry do podniebienia)
- bądź też poprzez mechaniczne zwiększenie drożności dróg oddechowych (plastry na nos lub wkładki donosowe).

Dostępne w postaci maści czy aerozoli preparaty nawilżające bazują zazwyczaj na szerokiej kompozycji składników nawilżających, obejmujących m.in. glicerynę, parafinę, witaminy A i E, słuzy roślinne (np. z prawoślazu lekarskiego), glikol propylenowy oraz triglicerydy średniołańcuchowe [4]. Przywrócenie prawidłowej wilgotności śluzówki górnych dróg oddechowych likwiduje wzmożone opory przepływającego powietrza i znacząco redukuje wibracje odpowiedzialne za odgłosy chrapania. U wielu pacjentów udaje się w ten sposób uzyskać znaczącą poprawę jakości snu.

W skład niektórych preparatów wchodzi ponadto olejki eteryczne (eukaliptusowy, lawendowy, miętowy, szałwiowy), tradycyjnie stosowane w celu udrożnienia górnych dróg oddechowych, np. w czasie infekcji. Miejscowe preparaty nawilżające będą najskuteczniejsze w przypadku, gdy chrapanie towarzyszy infekcjom górnych dróg oddechowych, grypie, przeziębieniom i zapaleniu zatok. Na rynku dostępne są zarówno wkładki donosowe, jak i plastry przeznaczone do naklejania na nos. Ich podstawowym zadaniem jest mechaniczne udrożnienie nosa. Takie postępowanie może być szczególnie korzystne u osób chrapiących z powodu skrzywionej przegrody nosowej oraz w przypadku nieżyty nosa [5;2,6,7,8,9].

DEZODORANT SuperDeo z krystalicznej skały

... Dla **niej** i dla **niego**!

ŚWIETNIE }

pielęgnuje Cię podczas TRENINGU
oraz odświeża przy codziennych

{ **czynnościach!**

- ✓ Wystarcza na rok
- ✓ Testowany dermatologicznie



Postępowanie wspomagające

Wielu przypadkach problemy z chrapaniem są następstwem niewłaściwych nawyków i stylu życia. Warto zatem uświadamiać pacjentów, że problem ten można zniwelować m.in. poprzez przybieranie odpowiedniej pozycji podczas snu – należy unikać szczególnie spania na plecach, gdyż w tej pozycji drogi oddechowe w naturalny sposób ulegają zwężeniu (m.in. przez cofający się do tyłu język).

Bardzo istotne jest również podjęcie próby redukcji masy ciała w przypadku pacjentów otyłych bądź z nadwagą. Dużego stopnia otyłość prawie zawsze wiąże się z zaburzeniami oddychania – w swoim najprostszym mechanizmie przez fizyczny ucisk tkanki tłuszczowej na klatkę piersiową, przeponę, szyję. Współwystępowanie otyłości i hipowentylacji pęcherzykowej, wraz z kilkoma innymi charakterystycznymi symptomami, stało się nawet podstawą do wyodrębnienia samodzielnej jednostki chorobowej zwanego zespołem Pickwicka. Termin ten wywodzi się z powieści Karola Dickensa „Klub Pickwicka”, w której pisarz stworzył postać Joego – chłopca chorobliwie grubego, który całe noce chrapał z przerwami na epizody bezdechu, a w ciągu dnia był książkowym przykładem hipersomnii.

Chrapanie nasilają także alkohol oraz leki sedatywne i nasenne, ponieważ zmniejszają napięcie mięśni.

Negatywny wpływ – nie tylko na chrapanie – mają papierosy, ponieważ rozległe spektrum toksycznego działania dymu obejmuje następowe zwężenie światła dróg oddechowych [2;1,8].

Podsumowanie

Chrapanie jest niezwykle uciążliwą dolegliwością, której w żadnym wypadku nie należy bagatelizować. U większości pacjentów jest ono indukowane poprzez styl życia, używki, leki bądź otyłość.

Zadbanie o odpowiednią pozycję w czasie snu (szczególnie unikanie pozycji na plecach), ograniczenie spożywania alkoholu bezpośrednio przed snem, rzucenie palenia oraz zadbanie o utrzymanie prawidłowej wagi ciała może być kluczowe dla zminimalizowania problemu chrapania.

Pomocne mogą być również dostępne bez recepty wyroby medyczne. Preparaty te występują w postaci aerozoli do gardła, plastrów do przyklejania na podniebieniu, wkładek donosowych oraz plastrów do naklejania na nos. Aerozole i maści działają przede wszystkim poprzez nawilżenie śluzówki i zmniejszenie oporów dla przepływającego powietrza. Wkładki do nosa raz plastry na nos mają natomiast zwiększać światło górnych dróg oddechowych.

Jeśli modyfikacje stylu życia i preparaty OTC nie przynoszą efektów, a chrapaniu towarzyszy bezdech senny, konieczna jest konsultacja laryngologiczna i ewentualnie leczenie zabiegowe [8;2].



Piśmiennictwo:

- 1.Kukwa A, Pietniczka-Załęska M. Zaburzenia oddychania podczas snu. Farmakoterapia w psychiatrii i neurologii, 1998; 1: 49-55 .
- 2.Braver HM, Block AJ, Perri-Chest MG. Treatment for snoring: combined weight loss, sleeping on side, and nasal spray. Chest 1995; 107.5: 1283-1288.
- 3.Mazurkiewicz H, Grygalewicz J. Zespół obturacyjnego bezdechu podczas snu (i hipowentylacji) u dzieci. Postępy Nauk Medycznych 2008; 9: 618-622.
- 4.Fisher J, Anderson M. Throat spray. U.S. Patent Application 2003; No 10/514: 375.
- 5.Braver HM, Block AJ. Effect of nasal spray, positional therapy, and the combination thereof in the asymptomatic snorer. Sleep 1994; 17.6: 516-521.
- 6.Prichard AJN. The use of essential oils to treat snoring. Phytother. Res. 204; 18: 696-699.
- 7.Maczura-Sokalska J, Predel A, Więckiewicz W. Przykład wykorzystania aparatów zapobiegających chrapaniu w leczeniu pacjenta z zespołem obturacyjnego bezdechu śródsennego. Ptoteł. Stomatol. 2009, LIX, 6, 436-439.
- 8.Konermann M, Sanner BM, Vyleta M, Laschewski F, Groetz J, Sturm A, Zidek W. Use of Conventional and Self-Adjusting Nasal Continuous Positive Airway Pressure for Treatment of Severe Obstructive Sleep Apnea Syndrome: A Comparative Study. Chest. 1998;113(3):714-718. doi:10.1378/chest.113.3.714.
- 9.Mitchell PS, Robinson G, Kravitz PB. Anti-snoring composition. US Patent 2001; 6; 187, 318.
- 10.Robertson L, Harris EM. Composition and method for suppressing or eliminating snoring. U.S. Patent 1998; No 5: 211, 804.

mgr farm. Joanna Krajewska
joanna.krajewska@gmail.com