

Sposoby na chrapanie

Remedies used to treat snoring

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska

Katedra i Zakład Technologii Leków, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

Słowa kluczowe: chrapanie, bezdech, olejki eteryczne, aerozole do nosa, jakość snu.

Keywords: snoring, apnea, essential oils, nasal sprays, sleep quality.

Abstract: Snoring is caused by air vibrating in the upper respiratory tract. A person is more likely to snore if they lie on back, which can cause the tongue to move to the back of the throat. This makes breathing harder and can cause the vibrations of snoring. Sleeping on one side may allow the air to flow more smoothly. Elevating the head using special pillows may help to open the airways, reducing or eliminating snoring.

Nasal sprays and throat can help to reduce inflammation in the nose and airways, opening them up. Stick-on nasal strips increase the space in the nasal passage. This can make breathing more effective and reduce or eliminate your snoring. Many essential oils are recommended for treating snoring and improving sleep.

Wprowadzenie

Chrapanie jest zaburzeniem oddychania, utrudnionym przepływem powietrza przez gardło. Dźwięki wydobywające się w trakcie chrapania mogą osiągać głośność ok. 90 decybeli. Na tę dolegliwość cierpi co dziesiąty człowiek, z czego 80% stanowią mężczyźni. U kobiet ten problem narasta po okresie menopauzy. Według badań, 60% dorosłych ludzi chrapie w sposób „fizjologiczny”, co nie jest szkodliwe dla ich zdrowia. Jednak wpływa ono negatywnie na jakość snu oraz funkcjonowanie organizmu następnego dnia. Osoby, u których zdiagnozowano bezdech senny, w ciągu dnia są zmęczone, niewyspane i mają problemy z koncentracją. Częściej też się irytują, co odbija się na ich relacjach z bliskimi.

Najgroźniejszym powikłaniem chrapania jest obturacyjny bezdech senny (OBS), który pro-

wadzi do stanów niedotlenienia w czasie snu oraz nieświadomych, licznych wybudzeń.

Przyczyny chrapania

Prawie 13 mln Polaków cierpi na bezdech senny, z danych statystycznych wynika, że mężczyźni chrapia częściej niż kobiety. Najbardziej narażoną grupą są mężczyźni po 40. r.ż, chorujący na nadciśnienie i zmagający się z otyłością oraz kobiety po 55. r.ż., z zaburzoną równowagą hormonalną. Problem ten dotyczy również osób starszych, z nadwagą i otyłością, nadużywających alkoholu. Chrapanie zdarza się także osobom mających nieprawidłowości w budowie dróg oddechowych (krzywa przegroda nosowa, powiększone migdałki) [1].

W przypadku kiedy chrapanie staje się chorobą, człowiek w ciągu dnia jest zmęczony, rozdrażniony, ma problemy z koncentracją. Ponadto zmniejsza się sprawność intelektualna,

a u mężczyzn obniża się libido. U osób, które chrapia zamiast spowolnienia czynności pracy serca podczas snu, następuje wzrost ciśnienia tętniczego oraz przyspieszenie tętna. Z tego powodu lekarze uważają, że chrapanie może zwiększać ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, takich jak nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, która może prowadzić do zawału mięśnia sercowego [2]. Udowodniono także związek między chrapaniem a występowaniem cukrzycy typu 2.

Krótkotrwałe przerwy w oddychaniu w czasie snu są zjawiskiem normalnym i występują u większości osób. Jeżeli pojawiają się one częściej niż 10 razy w ciągu godziny, wówczas oznaczają występowanie bezdechu sennego.

Czynniki, które wpływają na chrapanie i pogarszają jakość snu:

- Niedrożność nosa (skrzywiona przegroda, polipy, przeziębienie lub alergia) – powoduje opór przepływu powietrza przez nos, co skutkuje podciśnieniem w gardle i wibracjami.
- Przerost migdałków podniebiennych i gardłowych – ogranicza przepływ powietrza przez górne drogi oddechowe.
- Osłabienie mięśni gardła.
- Wydłużone podniebienie miękkie oraz języczek – zwężają drogę przepływu powietrza z nosa do gardła.

Anatomia chrapania

Mięśnie twarzy, gardła i jamy ustnej, które kontrolują górne drogi oddechowe, rozluźniają się podczas snu. Dochodzi do zapadnięcia się tkanek, które są wiotkie. Zbyt duże rozluźnienie może spowodować opadanie podniebienia miękkiego oraz języczka, zlokalizowanego na tylnym brzegu podniebienia. Skutkuje to zwężeniem górnych dróg oddechowych. Powietrze, które w warunkach fizjologicznych bez przeszkód przedostawało się do płuc, wprawia w drgania fragmenty gardła. Te drgania są odbierane jako chrapanie. Do powstawania chrapania przyczynia się również język, migdałki

oraz obrzęki błony śluzowej nosa. Kiedy drogi oddechowe są niedrożne, pojawiają się problemy z nabieraniem powietrza do płuc. Wzrost stężenia we krwi dwutlenku węgla jest sygnałem dla ośrodka oddechowego w mózgu do pobudzenia dodatkowych mięśni oddechowych – przepony oraz mięśni międzyżebrowych. Aby zachować przepływ powietrza przez zmniejszony otwór, mięśnie te wytwarzają podciśnienie podczas wydechu [1]. Unosi ono podniebienie miękkie i pojawia się chrapanie. Po przerwach w oddychaniu, trwających 10-60 sekund, następuje pobudzenie, gwałtowny wdech i powrót akcji oddechowej. Osoba, która chrapie, przeważnie nie pamięta epizodów bezdechu.

Zwężenie dróg oddechowych skutkuje problemami z oddychaniem. Ich całkowite zablokowanie prowadzi do zatrzymania akcji oddechowej-obturacyjnego bezdechu sennego (OBS).

Skutki chrapania

Splycony oddech oraz przerwy w oddychaniu w czasie snu powodują niewystarczające dotlenienie organizmu i jego narządów. Efekty chrapania odczuwane są w ciągu następnego dnia. Osoby, które chrapiają, są zmęczone, niewyspane, mają problemy z koncentracją oraz są rozdrażnione. Obniża się ich wydolność fizyczna oraz intelektualna. Na skutek zaburzonego snu oraz związanego z tym zmęczenia osoby chrapiące stają się mniej aktywne fizycznie, unikają spotkań towarzyskich, co przekłada się na ich relacje z rodziną, przyjaciółmi oraz znajomymi. W przypadku kierowców chrapanie może przyczynić się do wzrostu ryzyka wypadków komunikacyjnych.

Najczęstszymi powikłaniami nieleczzonego chrapania są: choroby metaboliczne (nietolerancja glukozy, cukrzyca) oraz układu sercowo-naczyniowego (zawał serca, nadciśnienie, choroba niedokrwienna serca). Bezdech zmniejsza wysycenie tlenem krwi obwodowej (obniżenie saturacji), które objawia się sennością,

rozdrażnieniem oraz nerwowością. W przypadku dzieci obserwuje się ich wolniejszy rozwój.

Bezdech senny

Nieleczone chrapanie może powodować rozwój obturacyjnego bezdechu sennego (OBS). Na skutek utraty możliwości oddychania na kilka lub kilkadziesiąt sekund organizm ulega niedotlenieniu [1]. Przyczyną OBS jest zwiotczenie i zapadanie się języka oraz podniebienia miękkiego i zablokowanie górnych dróg oddechowych, co uniemożliwia przepływ powietrza.

Obturacyjny bezdech senny zwiększa ryzyko chorób, które zagrażają zdrowiu i życiu. Są to: zaburzenia pracy serca, udar mózgu, zawał serca, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP), a także insulinooporność [2,3]. U osób cierpiących na bezdech senny wzrasta o ponad 70% prawdopodobieństwo rozpoznania cukrzycy typu 2. Nieleczony bezdech może prowadzić nawet do śmierci.

Jak walczyć z chrapaniem?

W celu poprawy jakości snu i ograniczenia epizodów chrapania należy:

- **Zmienić pozycję snu** – osoby, które chrapiają, najczęściej śpią na plecach. Ta pozycja powoduje, że język opada do tyłu, co doprowadza do zwężenia kanału cieśni gardła oraz nosogardła i potęguje chrapanie. Pozycja na boku lub na brzuchu minimalizuje ryzyko chrapania. Aby zwiększyć komfort snu, należy zadbać o komfortowy materac.
- **Odpowiednio dobrać poduszkę** – zapewnienia prawidłowe podparcie głowy, szyi i kręgosłupa. Zbyt wysoko uniesiona głowa powoduje zwężenie dróg oddechowych i głośniejsze chrapanie. Poduszka anatomiczna delikatnie unosi głowę i za każdym razem dopasowuje się do jej kształtu. Dodatkowo wpływa na zdrowy sen i regenerację organizmu.
- **Dostosować warunki w sypialni** – warto zadbać o odpowiednią temperaturę

(18-21°C) i wilgotność (40-60%) panującą w sypialni. Częste wietrzenie pomieszczenia, w którym śpimy, zatrzymuje wysuszenie błony śluzowej, będące jedną z przyczyn chrapania.

- **Zadbać o spokojny sen** – stabilny sen oraz regularny oddech minimalizuje ryzyko chrapania. Dorosła osoba powinna spać co najmniej 8 godzin, aby zapewnić organizmowi odpowiednią regenerację. Przed snem warto zadbać o wyciszenie organizmu, skorzystać z aromatycznej kąpieli lub posłuchać spokojnej muzyki. Zapewni to odpowiednią jakość snu i ułatwi zasypianie.
- **Wylimitować używki** – nikotyna, która obecna jest w papierosach, powoduje odkładanie się śliny w krtani i tchawicy, co wywołuje obrzęk błony śluzowej. To przeszkadza wydychaniu powietrza z płuc. Alkohol przyczynia się do zwiotczenia języka i gardła. Leki uspokajające oraz nasenne, podobnie jak alkohol, powodują rozluźnienie mięśni języka oraz gardła, co wywołuje chrapanie [4].
- **Zmniejszyć nadmiar tkanki tłuszczowej** – osoby z nadwagą oraz otyłością częściej i głośniejsze chrapiają. Jest to spowodowane odkładaniem się tkanki tłuszczowej w okolicach gardła, która uciska drogi oddechowe. Wprowadzenie aktywności fizycznej oraz odpowiedniej diety pomaga zminimalizować ten problem. Dodatkowo ćwiczenia fizyczne wpływają pozytywnie na samopoczucie oraz wzmacniają mięśnie.
- **Wyleczyć niedrożności w drogach oddechowych** – w okresie osłabienia organizmu pojawiają się różne stany zapalne śluzówki nosa, co może wywoływać problemy z chrapaniem. Katar, powiększone migdałki czy zapalenie zatok zmuszają do oddychania przez usta, powodując chrapanie. Przed snem należy dokładnie oczyścić drogi oddechowe. Kilka kropli olejków eterycznych na poduszkę ułatwi oddychanie w czasie snu.

Krem z czarnuszką NIGELLUM

Wyrób medyczny na atopowe zapalenie skóry

POLECANY DO:

- ▶ łagodzenia objawów atopowego zapalenia skóry: zaczerwienienia, świądu, przesuszenia
- ▶ łagodzenia reakcji alergicznych (w tym podrażnień słonecznych)

WYRÓŻNIA GO:

Optymalna skuteczność aktywnych składników:

- ▶ **Olej z czarnuszki** – dostarcza nienasyconych kwasów tłuszczowych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania lipidowej warstwy ochronnej naskórka, zapobiega nadmiernej suchości związanej z AZS
- ▶ **Alantoina i D-Panthenol** – wspomagają proces regeneracji tkanek, nawilżają i uelastyczniają skórę
- ▶ **Betaina** – zmniejsza wysuszenie i swędzenie skóry
- ▶ **Witamina E** – chroni przed działaniem szkodliwych czynników środowiska (np. promienie słoneczne)



Wytwórca: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „PROLAB” Sp. z o.o.
Paterek, ul. Przemysłowa 3, 89-100 Nakło nad Notecią



BEZ
STERYDÓW!

WEŹ JUŻ ... 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.



WYRÓB MEDYCZNY

Wytwórca:
Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne „PROLAB” Sp. z o.o.
Paterek, Przemysłowa 3, 89-100 Nakło nad Notecią.
www.prolabnaklo.pl , www.niechrap.info

Preparaty ułatwiające oddychanie

W aptekach dostępne są preparaty, które ograniczają lub likwidują chrapanie [5]. Są to produkty w postaci płukanek do gardła przed snem, kropli oraz aerozoli do nosa, które polepszają przepływ powietrza przez nos i gardło.

Zawarte w preparatach łagodzących chrapanie olejki eteryczne drażnią drogi oddechowe. Najbardziej popularnymi olejkami są: olejek mentolowy, miętowy, eukaliptusowy, pichtowy, szałwiowy i lawendowy [6]. Zmiękcniają oraz wzmacniają tkanki miękkie gardła, a powietrze może bez trudu przedostać się do płuc. Olejek miętowy wykazuje działanie przeciwzapalne. Stosowany systematycznie zmniejsza obrzęk błony śluzowej nosa i gardła. Ułatwia to oddychanie i usprawnia pracę układu oddechowego. Ten olejek jest również skuteczny w łagodzeniu chrapania, które jest spowodowane wysuszeniem błony śluzowej nosa w wyniku przeziębienia, alergii czy suchego powietrza.

Skutecznym sposobem przeciwdziałającym chrapaniu jest stosowanie szafranu indyjskiego, który działa antyseptycznie oraz przeciwbakteryjnie. Zmniejsza on stan zapalny, który jest jedną z głównych przyczyn chrapania. Dobre efekty przynosi systematyczne spożywanie oliwy z oliwek, która zawiera substancje przeciwzapalne, zmniejszające obrzęki w obrębie dróg oddechowych. Ułatwia oddychanie i zmniejsza drgania w gardle powstające w trakcie chrapania. W przypadku chrapania o podłożu alergicznym można zastosować wyciągi z pokrzywy. Działa ona przeciwzapalnie oraz antyhistaminowo.

Można również zastosować specjalne wkładki do nosa, które rozszerzają przegrody nosowe i zapewniają odpowiedni przepływ powietrza przez nos. Klipsy wykonane są z bezpiecznego, miękkiego tworzywa, a ich końcówki ściśle przylegają do przegrody nosowej. Dostępne są w różnych rozmiarach, bez problemu można więc dopasować je do wielkości dziurki i przegrody nosa. Składniki zawarte w ae-

rozolach do gardła wzmacniają mięśnie gardła, co zmniejsza drgania wywołujące chrapanie. Z kolei doustne listki wzmacniają podniebienie oraz ściany gardła.

Podsumowanie

Chrapanie jest objawem utrudnionego przepływu powietrza przez drogi oddechowe. Ponad 60% dorosłych osób chrapie w sposób „fizjologiczny”, który nie jest szkodliwy dla zdrowia. W przypadku patologicznego chrapania w czasie snu pojawiają się krótkotrwałe przerwy w oddychaniu (bezdechy), które mogą powodować niedostateczne dotlenienie organizmu. Osoba, która chrapie, jest zmęczona i senna w ciągu dnia, ma obniżoną koncentrację, jest rozdrażniona i nerwowa.

W większości przypadków chrapanie można złagodzić lub zlikwidować stosując domowe sposoby. Należy zadbać o odpowiednie warunki w sypialni oraz o prawidłową jakość snu. Ograniczenie używek (nikotyna, alkohol) oraz zmniejszenie masy ciała i wprowadzenie aktywności fizycznej minimalizuje ryzyko pojawienia się chrapania. W aptekach dostępne są preparaty w postaci płukanek, aerozoli do nosa i gardła oraz specjalnych listków na podniebienie. Zawarte w nich składniki i olejki eteryczne działają przeciwzapalnie oraz nawilżają śluzówkę i zapewniają odpowiedni przepływ powietrza przez drogi oddechowe.



Piśmiennictwo:

1. Chruściel-Nogalska M, Kozak M, Ey-Chmielewska H. Zespół obturacyjnego bezdechu podczas snu – podstawy diagnostyki i leczenia. Polish Dental Association. 2015; 1: 65-69.
2. Myśliński W, et al. Zaburzenia czynności układu sercowo-naczyniowego u chorych z zespołem obturacyjnego bezdechu sennego. Wład. Lek. 2005; 58.1-2: 78-83.
3. Yilmaz F, et al. Obturacyjny bezdech senny jako czynnik ryzyka rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego. Folia Cardiologica. 2008; 3.2: 74-78.
4. Issa FG, Sullivan CE. Alcohol, snoring and sleep apnea. Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry. 1982; 45.4: 353-359.
5. Schmidt-Nowara W, et al. Oral appliances for the treatment of snoring and obstructive sleep apnea: a review. Sleep. 1995; 18.6: 501-510.
6. Prichard A JN. The use of essential oils to treat snoring. Phytotherapy Research: An International Journal Devoted to Pharmacological and Toxicological Evaluation of Natural Product Derivatives. 2004; 18.9: 696-699.

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska
nowicka.farmacja@gmail.com
Nadesłano: 28-02-2020