



Bezdech senny – kiedy chrapanie staje się chorobą

Masz niespokojny sen i nie wysypiasz się? Chrapiesz, masz przyspieszony oddech i brakuje Ci powietrza? Być może chorujesz na obturacyjny bezdech senny

Obturacyjny bezdech senny (OBS) jest zaburzeniem, które charakteryzuje się powtarzającymi się epizodami zatrzymania lub spłylenia oddechu podczas snu. Epizody te mogą powtarzać się nawet kilkadziesiąt razy w ciągu jednej godziny snu. Podczas bezdechu może nastąpić spadek poziomu tlenu we krwi. Wówczas mózg dostaje sygnał do wybudzenia, aby przywrócić normalne oddychanie.

Kto jest w grupie ryzyka

Istnieje wiele przyczyn, które zwiększają ryzyko zachorowania na bezdech senny. Dolegliwość ta jest często związana z:

- nadwagą i otyłością
- chorobami przewlekłymi, takimi jak: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, niewydolność serca
- powiększonymi migdałkami, przerośniętą tkanką gardła, skrzywioną przegrodą nosową
- problemami neurologicznymi, np. dysfunkcją sygnalizacji mózgu do mięśni oddechowych
- paleniem papierosów
- pić alkoholu przed snem.

Ryzyko wystąpienia bezdechu sennego rośnie wraz z wiekiem. Jest to związane z wiotczeniem mięśni oraz częstszym występowaniem otyłości. U kobiet bezdech senny pojawia się częściej po menopauzie.

Na jakie objawy należy zwrócić uwagę

Bezdech nocny objawia się na różne sposoby. Niektóre objawy łatwo zignorować. Najczęstsze z nich to:

- głośne i nieregularne chrapanie, często przerywane nagłą ciszą
- niespokojny, przerywany sen
- przyspieszony oddech lub tętno
- nagłe przebudzenia spowodowane uczuciem duszności
- nykturia – częste oddawanie moczu w nocy.

Objawy obturacyjnego bezdechu sennego występują nie tylko w nocy, ale także w dzień. Warto o tym wiedzieć, aby dolegliwości tych nie przypisywać jedynie przecieprowaniu czy stresowi. Zaobserwuj, czy zdarzają Ci się:

- okresy senności w ciągu dnia
- bóle głowy rano, które mogą wynikać z niedostatecznego dotlenienia organizmu podczas snu
- trudności z koncentracją, problemy z pamięcią, skupieniem i ogólną wydajnością w ciągu dnia
- suchość w ustach i ból gardła, wynikające z oddychania przez usta w nocy.

Skutki nielezonego obturacyjnego bezdechu sennego

Bezdech senny to nie tylko uciążliwe chrapanie – to poważne zagrożenie dla zdrowia i życia. Niedotlenienie organizmu może prowadzić do:

- powikłań sercowo-naczyniowych
- choroby niedokrwiennej serca
- zaburzeń rytmu serca
- niewydolności serca
- depresji, zaburzeń lękowych
- zwiększonego ryzyka udarów mózgu
- zwiększonego ryzyka wypadków komunikacyjnych z powodu zaśnięcia za kierownicą.

Jeżeli zaobserwujesz u siebie objawy obturacyjnego bezdechu sennego, skonsultuj się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej. Po przeprowadzeniu wywiadu określi on dalszy tryb

Przeczytaj także



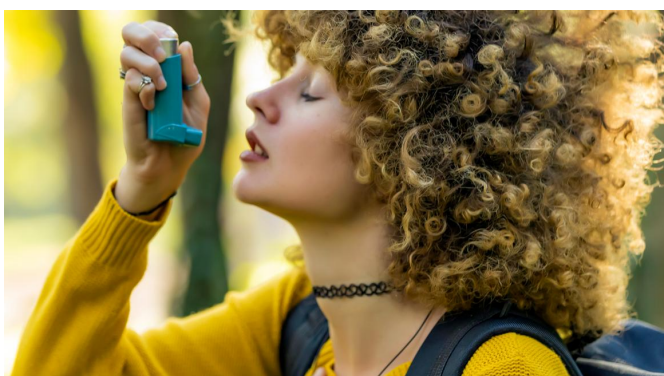
10 sposobów na zdrowy sen dziecka

Sen jest potrzebny, aby ciało i mózg mogły się zregenerować. Ma szczególne znaczenie dla dzieci i młodzieży, które wciąż rosną. Ile snu potrzebują?



Jak dbać o dobry sen

Bez odpowiedniego snu przestajemy prawidłowo funkcjonować. Co robić, żeby uchronić się przed zaburzeniami snu?



Czy masz astmę?

Możesz normalnie żyć z astmą, jeśli dobrze się leczysz. Niestety prawdopodobnie 70 proc. osób w Polsce nie wie, że choruje. Jakie są przyczyny tej choroby i kiedy trzeba iść do lekarza?