Bezdech senny – kiedy chrapanie staje się chorobą

Data aktualizacji
2025-11-25

Obturacyjny bezdech senny (OBS) jest zaburzeniem, które charakteryzuje się powtarzającymi się epizodami zatrzymania lub spłycenia 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
- piciem 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 przepracowaniu 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 nieleczonego 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 postępowania diagnostyczno-terapeutycznego.

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?