

SMRČITE? SE ZBUJATE UTRUJENI IN NERAZPOLOŽENI?

Povprečen človek prespi skoraj tretjino svojega življenja in verjetno se vsi zavedamo, kako pomemben je kakovosten spanec. Zaradi sodobnega načina življenja spanju pogosto namenimo premalo časa, vse več ljudi pa opaža, da se tudi po zadosti dolgem spancu zbudajo utrujeni in nerazpoloženi. Njihovi partnerji se pritožujejo, da glasno smrčijo, hlastajo za zrakom ali celo za daljši čas prenehajo dihati. Več o motnjah dihanja med spanjem nam je povedal **dr. Matej Delakorda**, dr. med., specialist otorinolaringologije iz Splošne bolnišnice Celje.

Smrčanje je lahko izredno moteče, za tistega, ki smrči, pa je lahko tudi nevarno. Kaj sploh je smrčanje?

► Kljub temu, da skoraj ni človeka, ki še nikoli ne bi slišal nekoga, ki smrči, na to vprašanje ni tako preprosto odgovoriti. Vsekakor gre za zvok, ki praviloma nastaja pri vdihu med spanjem in je za večino neprijeten in moteč. Smrčanje je zato pogosto vzrok za spore med zakoncema ali prijatelji. Nekateri pari samo zaradi smrčanja načrtujejo hiše z ločenima spalnicama. Obstajajo raziskave, ki dokazujejo, da smrčanje zaradi vibracij lahko povzroča zadebelitev sten vratnih žil in poškodbe sluznice v ustih in žrelu. Še bolj pomembno je, da lahko smrčanje kaže na to, da bolnik med spanjem občasno preneha dihati. V tem primeru govorimo o spalnih apnejah, ki prav tako kot smrčanje nastanejo zaradi zožitve v žrelu ali grlu. Ko se dihanje ustavi, začne v krvi padati koncentracija kisika in naraščati koncentracija ogljikovega dioksida. To sproži obrambne mehanizme, ki povzročajo, da se bolnik med spanjem pogosto prebuj, čeprav se tega praviloma sploh ne zaveda. Spalne apneje imajo dolgoročno na zdravje posameznika številne negativne učinke (boleznj srca in ožilja, sladkorna bolezen, psihiatrične motnje...). Bolniki se prebujajo utrujeni, čez dan so zaspani, imajo težave s koncentracijo, pogosto jih boli glava, pešati lahko začne spolno življenje ipd.

Kdaj je potreben obisk pri zdravniku? Kako se lotiti diagnostike?

► Če smrčite ali sumite, da med spanjem pogosto prenehate dihati, je najprej potrebno opraviti respiratorno poligrafijo v spanju. Gre za preiskavo s pomočjo manjše naprave, ki se pred spanjem namesti na prsni koš. Rezultati nam bodo povedali, če imamo spalne apneje ali pa »samo« smrčimo. Od tega je odvisen način zdravljenja, obstaja namreč več možnosti.

Kakšne pa so možnosti za zdravljenje?

► Če preiskava pokaže, da gre zgolj za smrčanje ali apneje blage stopnje, lahko vsakdo poskusi z uporabo opornice za spodnjo čeljust. Druga možnost je zdravljenje s kirurškim posegom. Na ta način odstranimo vzrok nastanka težav, učinek pa je praviloma trajen. Če gre za apneje med spanjem hujše stopnje je prav, da se opravi poskus zdravljenja z napravo, ki v dihala med spanjem vpahuje zrak (CPAP). V vsakem primeru se svetujejo spanje na boku, izogibanje alkoholu pred spanjem, čiščenje nosu, v primeru odvečne telesne teže tudi hujšanje.

Kam svetujete, da se obrnemo po pomoč?

► Najbolj celostne obravnave boste deležni v nekaterih otorinolaringoloških ambulantah, ki so specializirane za motnje dihanja med spanjem. Precej koristnih informacij o tem pa boste našli tudi na medmrežju.



dr. Matej Delakorda, dr. med., specialist otorinolaringolog.



ODPRAVITE SMRČANJE IN SE NASPITE

Opornica Oniris je medicinski pripomoček francoskega izdelovalca, ki učinkovito odpravlja simptome oviranega dihanja pri smrčanju in spalni apneji od prve noči naprej.

ONIRIS
OPORNICA PROTI SMRČANJU

Več informacij in naročila na www.oniris.si