

**METODA** Na lepszy sen

# Czy zawsze musisz chrapać?

**Wręcz niewiarygodne! Głośność chrapania może dochodzić do 70 decybeli. Czy to dużo? Tak mocny dźwięk wywołuje młot pneumatyczny lub pracujący traktor!**

Kiedy człowiek śpi, leżąc na plecach, jego język cofa się, a usta się otwierają. Następuje wtedy zwężenie kanału nosogardła i gardła, co sprawia, że powietrze z trudem przeciska się do płuc, wywołując drgania a tym samym charakterystyczny i nieprzyjemny dla ucha efekt akustyczny.

**Stres i napięcia**

Chrapanie to najczęstsza dolegliwość występująca w czasie snu i zarazem najważniejszy zakłócający go czynnik. Wywołuje stres u osoby chrapiącej, doprowadza do szału pozostałych domowników, rodząc niekiedy poważne napięcia.

Statystycznie częściej chrapią mężczyźni. Szacuje się, że aż około 70 procent z nich. Oznacza to, że w Polsce problem ten dotyczy co najmniej 8 milionów dorosłych ludzi. Większość z nich wydaje tylko irytujące dźwięki o różnym natężeniu, które mogą być przerywane zmianą pozycji ciała. Inni chrapią zawsze i w każdej pozycji.

**Gorsze dotlenienie organizmu...**

Chrapanie stanowi istotny problem nie tylko rodzinny ale i medyczny. Bo przede wszystkim znacząco przyczynia się do pogorszenia zdrowia i jakości życia pacjenta. Następstwem chrapania jest gorsze dotlenienie organizmu.

Po przebudzeniu osoba chrapiąca odczuwa poranne bóle głowy, ogólne osłabienie, przygnębienie i zmęczenie.

Po dłuższym czasie przy padłość ta może być nawet przyczyną kłopotów z koncentracją i zapamiętywaniem, senności w ciągu dnia, osłabienia libido, depresji, obniżenia wydajności pracy. W konsekwencji zwiększa także ry-

zyko spowodowania wypadku...

**To może być groźna choroba**

Chrapanie może się także przyczynić do zaburzeń w układzie oddechowo-krażeniowym, jak na przykład: nadciśnienie tętnicze czy przerost prawej komory serca. Może być ono również początkiem wielu groźnych chorób.

Dlatego też nie należy chrapania lekceważyć, ale zgłosić się do lekarza specjalisty – zwłaszcza jeśli chrapaniu towarzyszą chwilowe przerwy w oddychaniu, świadczące o rozpoczynającym się bezdechu śródśnym.

**To się powinno leczyć!**

Chrapania można się pozbyć dzięki zabiegowi RFITT: Energia bipolarna Celon. Uzupełnia go zastosowanie tak zwanej techniki harmonicznnej. Zabieg wykonywany jest ambulatoryjnie w znieczuleniu miejscowym. Jest on mało inwazyjny, bezbolesny i bezkrwawy. Polega na użyciu bipolarnej elektrody – wykorzystującej fale radiowe oraz ultradźwięki. Najogólniej można powiedzieć, że przenoszą one drgania mechaniczne wywołując pożądaną efekt.

Podczas zabiegu lekarz wprowadza w tkankę podniebienia miękkiego specjalną, delikatną końcówkę i pozostawia ją na kilka sekund, dzięki czemu uzyskiwany jest efekt zmiany kształtu podniebienia, a co za tym idzie, usuwana jest główna przyczyna chrapania.

**Wystarczy tylko niecała godzina**

Cały zabieg trwa od 30 do 45 minut, a po jego zakończeniu pacjent może wrócić do domu lub pracy. Wielu pacjentom zabieg przypomina wizytę kontrolną w gabinecie stomatologicznym. Uczucie dyskomfortu i ból po zabiegu są bardzo nieznaczne, trwają 2 – 4 dni i można je łatwo wyeliminować, używając powszechnie dostępnych leków przeciwbólowych. Proces gojenia się podniebienia oraz związany z tym okres oczekiwania na pełne efekty trwa 4 – 5 tygodni. Zabieg kosztuje 1.500 – 2.500 zł.

O chrapaniu i metodzie jego leczenia można przeczytać na stronie internetowej: [www.niechrapanie.pl](http://www.niechrapanie.pl).

**ANNA MISZCZYK**

**LICZBA DNIA****8**

godzin – to optymalna długość snu dorosłego człowieka. Osoba chrapiąca śpi znacznie krócej.