

ŚWIATOWY DZIEŃ SNU – CO POLACY WIEDZĄ, A CO POWINNI WIEDZIEĆ O KONSEKWENCJACH NIEPRAWIDŁOWEGO ODDYCHANIA PODCZAS SNU?

PROWADZĄCY:



**Dr hab. n. med. Michał
Michalik**
ekspert w dziedzinie
diagnostyki
i leczenia zaburzeń
oddychania podczas snu



Katarzyna Miller
polska psycholożka,
psychoterapeutka,
felietonistka, filozofka,
nauczycielka akademicka



**SEN JEST NIEZBĘDNY DLA
ZDROWIA**



Sen to stan fizjologiczny, pojawiający się cyklicznie w rytmie dobowym. Zapotrzebowanie na sen u ludzi zależy od wieku. Najwięcej snu potrzebują noworodki, niemowlęta i małe dzieci (11-17 godzin na dobę), najmniej osoby starsze, powyżej 65 r.ż. (7-8 godzin na dobę).

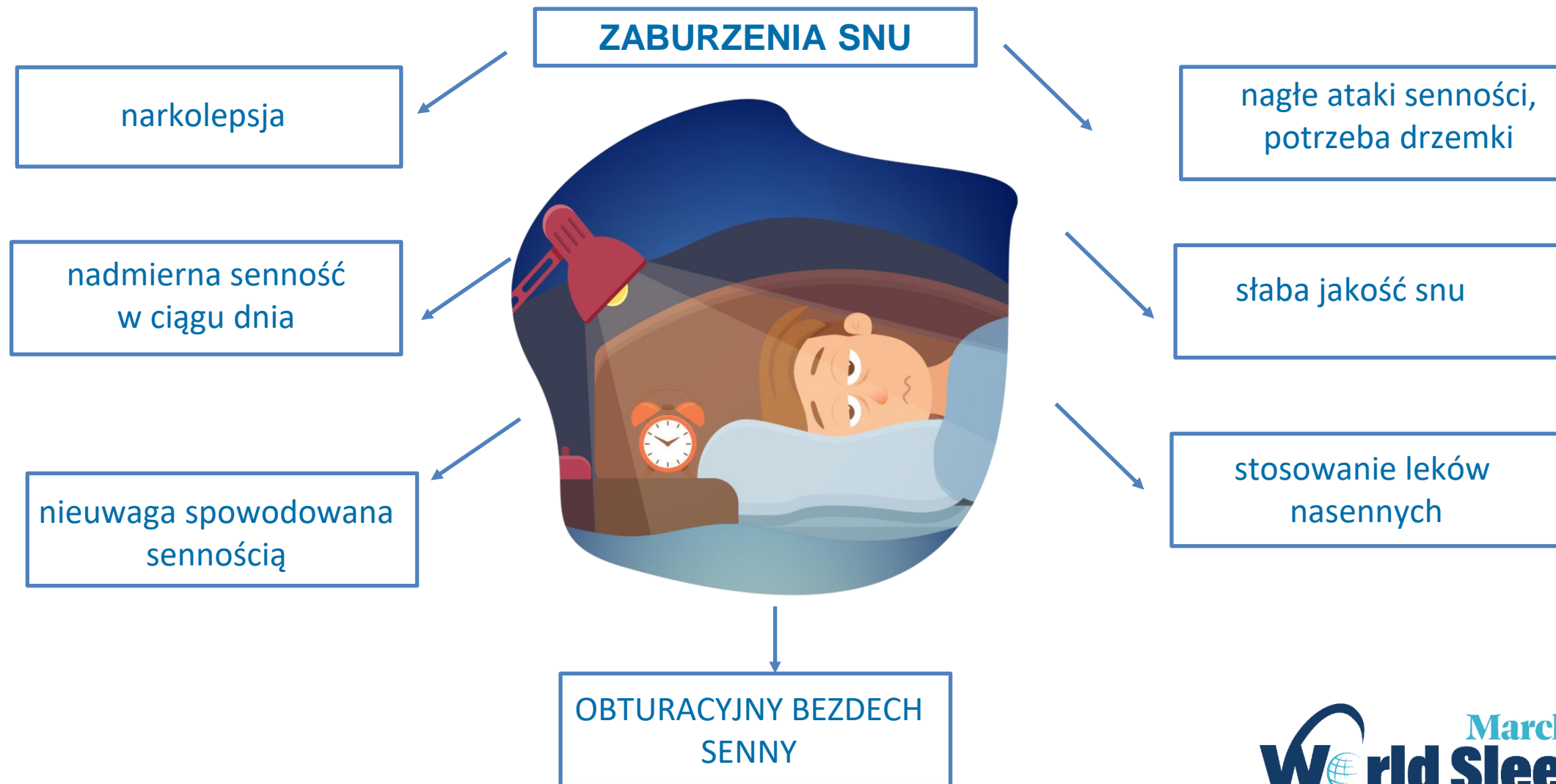
- ¹Hirshkowitz M., Whiton K., Albert S.M. , Alessi C. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and result summary, Sleep Health 1 (1), 2015-01-01

DLACZEGO POTRZEBNY NAM JEST SEN?



- Sen jest potrzebny do prawidłowego przebiegu procesów życiowych. Pozbawienie snu, w miarę wydłużania okresu czuwania, prowadzi do zaburzeń nastroju, problemów z koncentracją, zapamiętywaniem, spowolnienia reakcji. Długotrwały brak snu skutkuje śmiercią organizmu.
- Zaburzenia snu są uważane za czynniki ryzyka przewlekłych zaburzeń, w tym nadciśnienia, otyłości, cukrzycy typu II, zaburzeń wieńcowych, nowotworów i przedwczesnej śmierci.

¹Hirshkowitz M., Whiton K., Albert S.M. , Alessi C. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and result summary, Sleep Health 1 (1), 2015-01-01



FIZJOLOGICZNA

- niewyspanie
- naturalny spadek poziomu czuwania w godzinach nocnych i popołudniowych (14.00-16.00)
- płeć męska
- zaawansowany wiek

PATOLOGICZNA

- otyłość
- nadciśnienie
- dyslipidemie,
- cukrzyca
- papierosy
- alkohol
- niewystarczająca aktywność fizyczna
- zaburzenia nastroju (depresja, lęk, rozdrażnienie)

SPOWODOWANA CZYNNIKAMI ZEWNĘTRZNYMI

- organizacja pracy-nadgodziny, nieregularne harmonogramy, praca zmianowa
- złe nawyki snu (nieodpowiedni odpoczynek)



CZYNNIKI ZEWNĘTRZNE POWODUJĄCE SENNOŚĆ W CIĄGU DNIA

- Skutki działania alkoholu (stężenie alkoholu we krwi = 0,089%) na wydajność jazdy były porównywalne z pozbawieniem
- Testy wykazały, że wydajność jazdy zdrowych osób jest znacząco upośledzona po spożyciu alkoholu
- Dłuższy czas pozostawania bez snu przyczynia się do problemów z prowadzeniem pojazdów mechanicznych porównywalnych do tych, które występują u kierowców po spożyciu alkoholu



**Kierowcy mający problemy z sennością za kierownicą
nie powinni spożywać alkoholu**

[Braz J Med Biol Res](#). 2006 Jul;39(7):863-71.

Sleep disorders, sleepiness and traffic safety: a public health menace.

[Pandi-Perumal SR](#)¹, [Verster JC](#), [Kayumov L](#), [Lowe AD](#), [Santana MG](#),

- Badania wykazały zwiększone ryzyko wypadków w funkcji czasu pracy, tj. po ok. 9 godzinach od rozpoczęcia pracy.
- Ryzyko to może wzrosnąć 2-krotnie po 12 godzinach pracy i 3-krotnie po 14 godzinach pracy.
- Zwiększoną liczbę wypadków zgłoszono również wśród osób pracujących w systemie zmianowym.



[Braz J Med Biol Res.](#) 2006 Jul;39(7):863-71.

Sleep disorders, sleepiness and traffic safety: a public health menace.

[Pandi-Perumal SR](#)¹, [Verster JC](#), [Kayumov L](#), [Lowe AD](#), [Santana MG](#),

LEKI NASENNE

- Według ankiety "Sleep in America" wśród osób, które zgłosiły senność w ciągu dnia 22% regularnie stosowało leki nasenne.
- Leki nasenne, zwłaszcza te o długim okresie działania, w sposób ewidentny pogarszają funkcjonowanie pacjentów w ciągu dnia.
- Pacjenci biorący tradycyjne leki nasenne (np. lorazepam, nitrazepam), pomimo trwającego 8 godzin snu, pozostają senni także w ciągu dnia.
- Norweskie badania wykazały, że w przypadku zażywania flunitrazepamu ryzyko wypadku wzrasta 6-krotnie.



³[Int J Prev Med](#). 2013 Mar; 4(3): 246–257.

Sleep Disorders as a Cause of Motor Vehicle Collisions

[Marco Túlio de Mello](#),^{1,2} [Fernanda Veruska Narciso](#),³ [Sergio Tufik](#),^{1,3} [Teresa Paiva](#),⁴ [David Warren Spence](#),

- Większość tradycyjnych benzodiazepin ma okres półtrwania wynoszący dwanaście i więcej godzin. W przypadku medazepamu jest to aż 90 godzin, a klorazepatu ponad 100 godzin.
- Popularne relanium (diazepam) ma okres półtrwania wynoszący blisko 24 godziny. Sprawność psychofizyczna pacjenta pozostaje osłabiona w ciągu następnego dnia
- Leki nasenne nowej generacji – zopiklon, zolpidem i zaleplon – mają zaledwie kilkugodzinny okres półtrwania i szybko wyłukują się z organizmu.

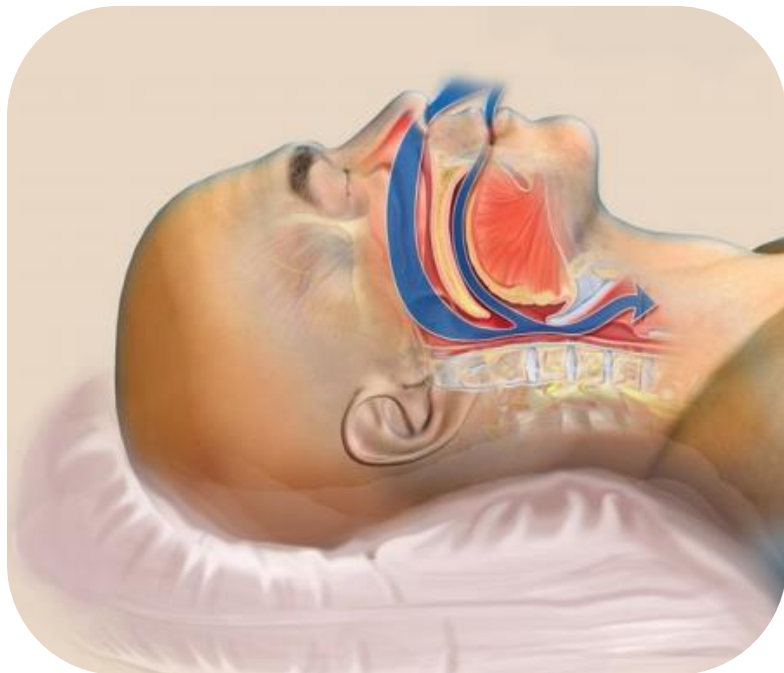


³[Int J Prev Med](#). 2013 Mar; 4(3): 246–257.

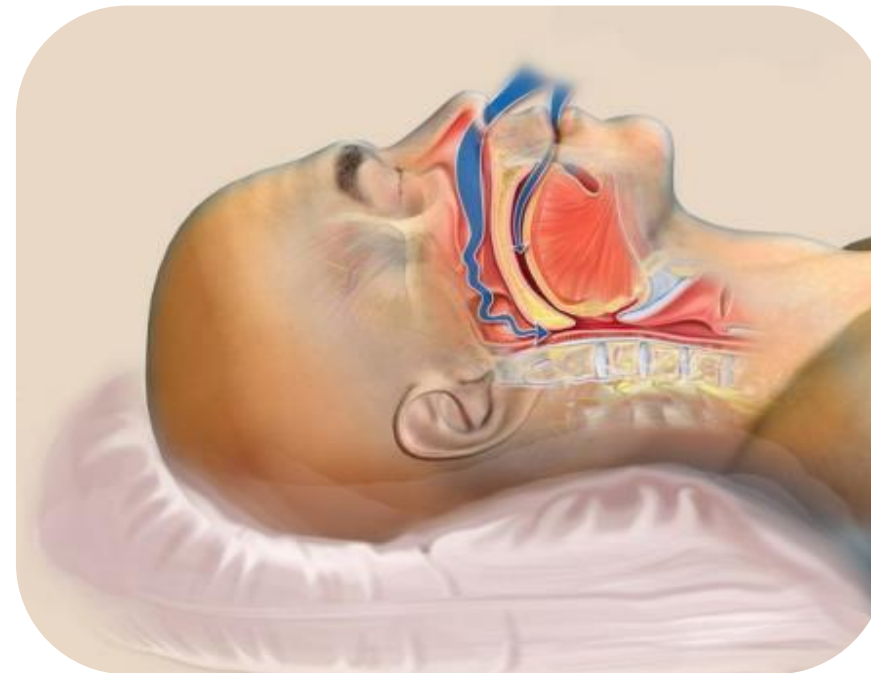
Sleep Disorders as a Cause of Motor Vehicle Collisions

[Marco Túlio de Mello](#),^{1,2} [Fernanda Veruska Narciso](#),³ [Sergio Tufik](#),^{1,3} [Teresa Paiva](#),⁴ [David Warren Spence](#),

NAJCZĘSTSZĄ MEDYCZNĄ PRZYCZYNĄ NADMIERNEJ SENNOŚCI W CIĄGU DNIA JEST OBTURACYJNY BEZDECH SENNY



Przy ułożeniu w pozycji na plecach, zwłaszcza w pierwszej fazie snu, zwęża się prawidłowa droga oddychania przez nos oraz częściowo przez usta, nasila się chrapanie. Chrapanie przechodzi w obturacyjny bezdech senny.



Droga oddychania zarówno przez nos jak i przez usta jest bardzo utrudniona. Oprócz silnego, męczącego chrapania, nasila się stan stałego niedotlenienia organizmu, a więc bezdech. Sen jest stale przerywany i przestaje pełnić funkcję regeneracyjną.

**CHRAPANIE JEST WYNIKIEM NIEPRAWIDŁOWOŚCI
W BUDOWIE GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH.**

**MOŻE BYĆ SKUTKIEM WYSTĘPOWANIA PATOLOGII
W OBRĘBIE NOSA LUB GARDŁA LUB W OBU TYCH
LOKALIZACJACH.**

DLACZEGO LECZYMY CHRAPANIE?

- Chrapanie może być objawem groźnego zaburzenia oddychania w czasie snu jakim jest bezdech śródsenny.
- Uporczywe chrapanie zawsze prowadzi do niedotlenienia organizmu (bezdechu śródsennego).
- Długotrwałe powtarzające się epizody niedotlenienia organizmu w czasie snu, które występują podczas bezdechu mogą sprzyjać rozwojowi nadciśnienia tętniczego, chorobie niedokrwiennej serca (zawałom mięśnia sercowego), czy udarom mózgu.



DLACZEGO LECZYMY CHRAPANIE?

Chrapanie ma ogromny wpływ nie tylko na stosunki międzyludzkie, ale również na jakość życia pacjenta.

Często skutkuje wzmożoną sennością w ciągu dnia, uczuciem ciągłego rozdrażnienia, zmęczenia czy występowaniem bólów głowy.



- genetyczne zaburzenia w budowie żuchwy (retro- i micrognathia)
np. Zespół Pierre-Robin,
- nisko położona kość gnykowa,
- przerost błony śluzowej gardła,
- guzy łagodne i złośliwe gardła, nosogardła, jamy nosowej i zatok przynosowych,
- zmiany w budowie nagłośni,
- niedowład lub porażenie fałdów głosowych,
- łagodne i złośliwe guzy krtani,
- choroby endokrynologiczne (akromegalia, hipotyroidyzm),
- choroba refleksowa żołądka i dwunastnicy – treść żołądkowa powoduje podrażnienie i w konsekwencji obrzęk błony śluzowej gardła,
- otyłość – określana na podstawie tzw. wskaźnika masy ciała BMI (body mass index).

CO MOŻE BYĆ PRZYCZYNĄ CHRAPANIA?

- Deformacje nosa
- Polipy nosa
- Skrzywienie przegrody nosowej
- Wąskie nozdrza przednie i zaburzenia zastawki nosa
- Przerost małżowin nosowych
- Przerost migdałków
- Przerost/wiotkość podniebienia miękkiego
- Przerost języka
- Przerost języczka

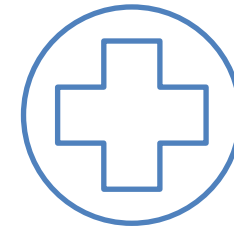




Właściwe postawienie
diagnozy



Indywidualne
dobranie
metody leczenia



Kontrola
i stały nadzór nad
pacjentami

- Badania laryngologiczne
- Badania endoskopowe
- Badania CT trójwymiarowe
- Badanie fiberoendoskopowe w czasie snu farmakologicznego
- Badanie polisomnograficzne – monitorowanie fal mózgowych, oddechu, stężenia tlenu we krwi
- Audiowizualna diagnostyka snu



Objawy w ciągu dnia:

- poranne bóle głowy, uczucie niewyspania,
- senność i zasypianie w ciągu dnia,
- trudności w skupieniu uwagi, zaburzenia pamięci i sprawności intelektualnej,
- zaburzenia libido,
- uczucie wysychania błony śluzowej jamy ustnej i gardła,
- zwiększone napięcie nerwowe, skłonność do reakcji depresyjnych.

Do objawów występujących podczas nocy możemy zaliczyć:

- trudności w zasypianiu,
- niespokojny, przerywany przebudzeniami i zmianami pozycji ciała sen,
- uczucie braku powietrza, duszność,
- bezdechy i głośne chrapanie obserwowane przez domowników,
- nykturia,
- nadmierna potliwość i pobudzenie ruchowe podczas snu,

.



CZY POLACY CHRAPIĄ?

4. edycja

BADANIA

**CENTRUM MEDYCZNE MML
I MEDICOVER POLSKA**

BADANIE NA TEMAT ZABURZEŃ ODDYCHANIA PODCZAS SNU - CHRAPANIA

Raport z badania ilościowego zrealizowanego przez
Kantar Public dla Centrum Medycznego MML
oraz Medicovert Polska

>> marzec 2023 r.

Wcześniejsze edycje badania odbyły się w latach:

- 2010 r.
- 2016 r.
- 2018 r.

INFORMACJE O BADANIU



Temat: Badanie na temat chrapania



Termin badania: 27.02 – 01.03.2023



Próba: ogólnopolska próba 1020 Polaków w wieku 35 – 65 lat

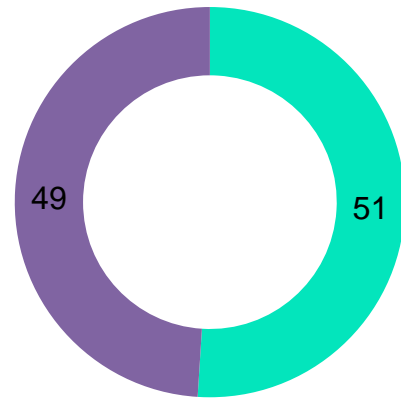


Technika: wywiady internetowe (CAWI)

Dane w raporcie

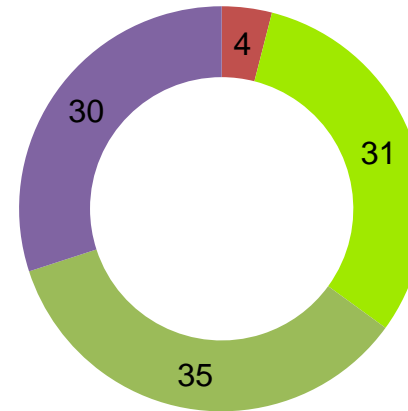
Wszystkie prezentowane na wykresach wyniki są przedstawione w wartościach procentowych. Udziały procentowe zaokrąglone są do liczb całkowitych. Oznacza to, że w niektórych przypadkach wyniki mogą nie sumować się do 100%. W raporcie przedstawiono porównanie z danymi z badań przeprowadzonych w 2018, 2016 i 2010 roku.

Płeć



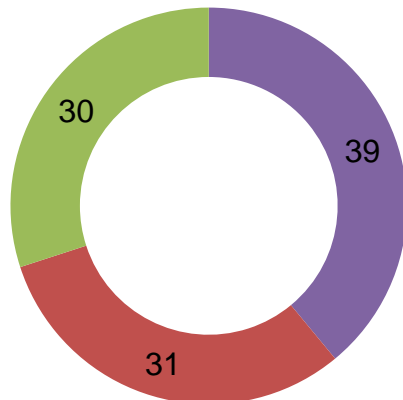
- Kobiety
- Mężczyźni

Wykształcenie



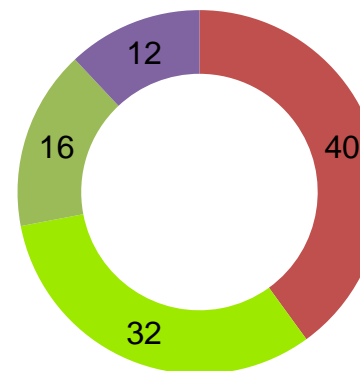
- Podstawowe
- Zasadnicze zawodowe
- Średnie lub pomaturalne
- Wyższe

Wiek



- 35-44
- 45-54
- 55-65

Wielkość miejscowości zamieszkania

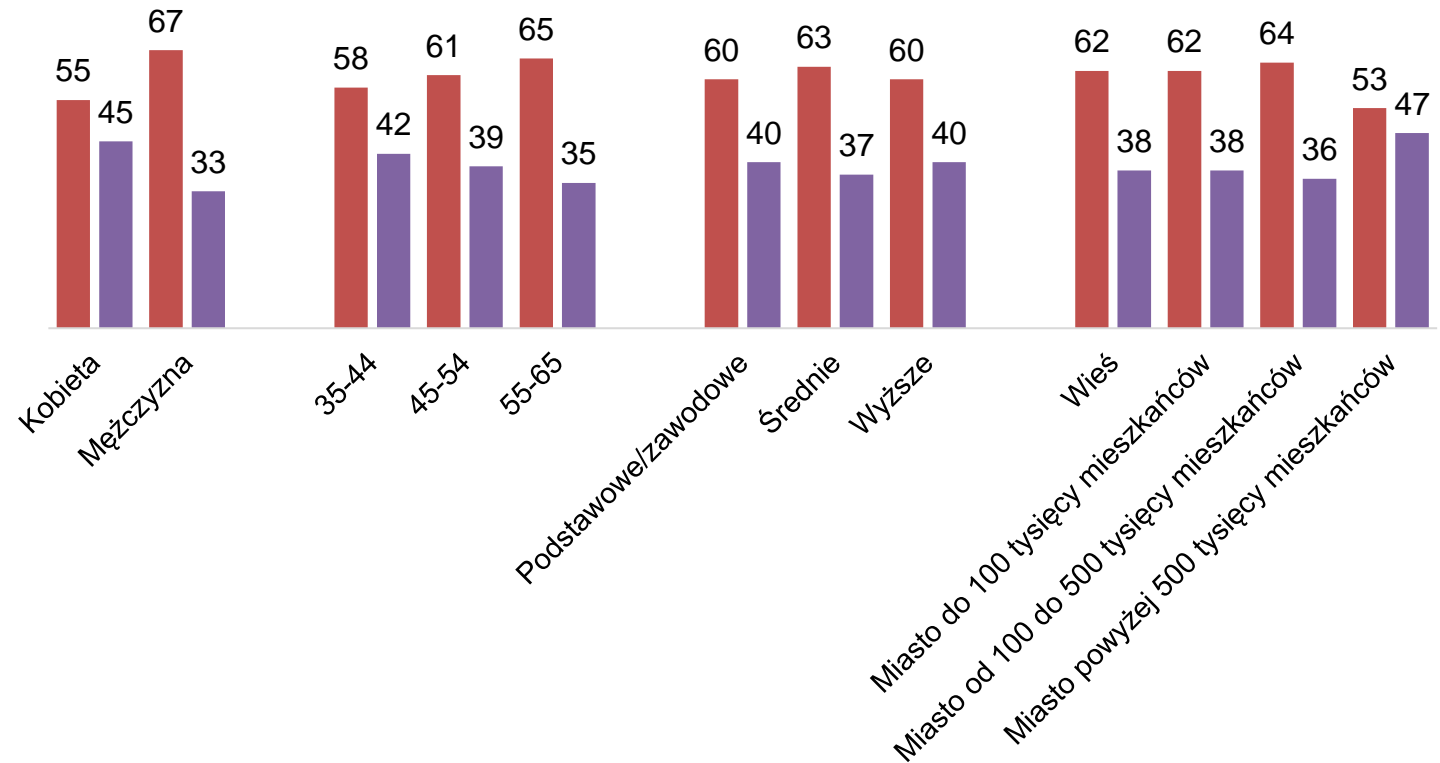
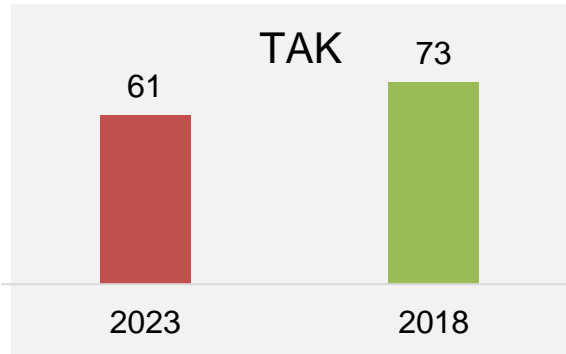
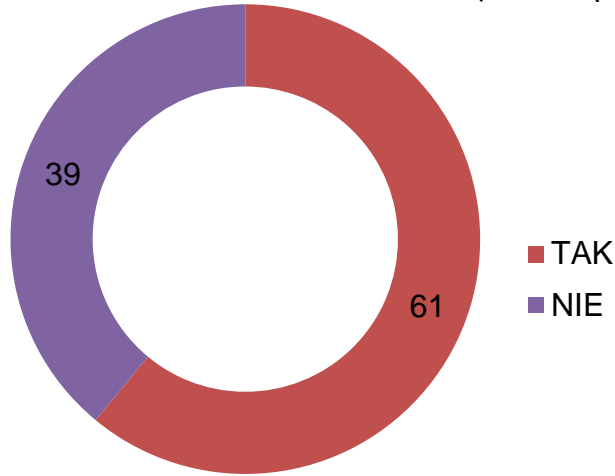


- Wieś
- Miasto do 100 tysięcy mieszkańców
- Miasto od 100 do 500 tysięcy mieszkańców
- Miasto powyżej 500 tysięcy mieszkańców

WIĘKSZOŚĆ BADANYCH CHRAPIE

N=1020, Czy ktoś z Pana(i) otoczenia zwrócił uwagę, że Pan(i) chrapie?

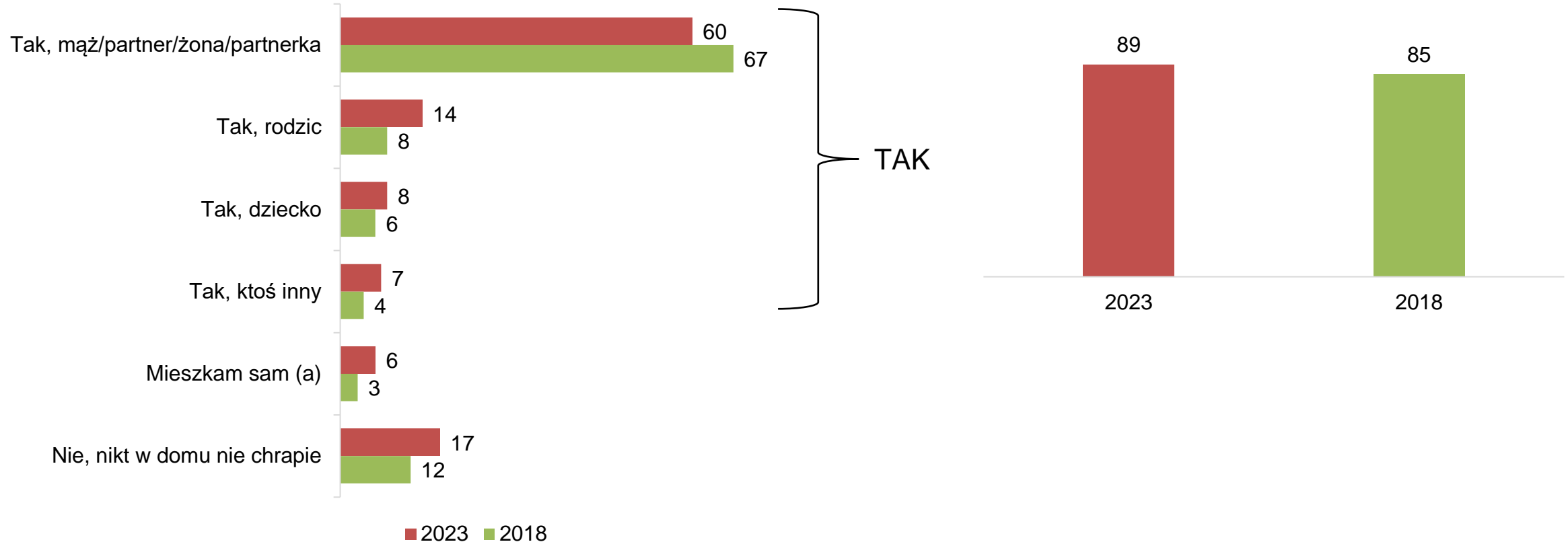
- » Niemal dwie trzecie badanych (61%) przyznaje, że zdarzyło im się, aby ktoś z otoczenia zwrócił im uwagę, że chrapią. To o 12 punktów procentowych mniej niż w badaniu przeprowadzonym w 2018 roku. Obecnie, częściej niż inni, ze zwróceniem uwagi na chrapanie spotkali się mężczyźni (67% vs 55% kobiet) oraz badani w wieku 55-65 lat (65% w porównaniu do 61% w wieku 45-54 i 58% w wieku 35-44%)



CORAZ CZĘŚCIEJ ZAUWAŻAMY CHRAPANIE BLISKICH

N=1020, Czy ktoś z Pana(i) otoczenia chrapie?

- » Coraz więcej badanych dostrzega, że ich bliscy chrapią. Ogółem 89% respondentów twierdzi, że ktoś w ich otoczeniu chrapie, to więcej o 3 punkty procentowe niż w 2018 roku. Badani najczęściej zauważają chrapanie swoich współmałżonków/partnerów (60%), nieco rzadziej rodziców (14%) i dzieci (8%). 17% respondentów twierdzi, że nikt u nich w domu nie chrapie, a 6% zapytanych mieszka samotnie.

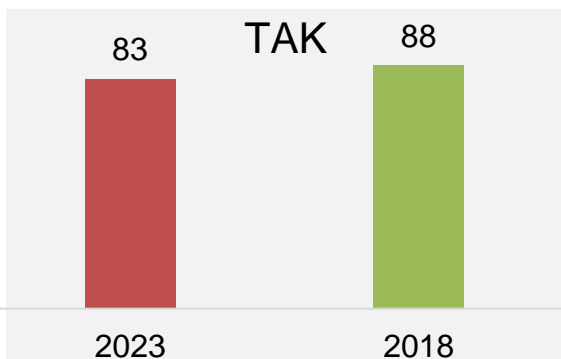
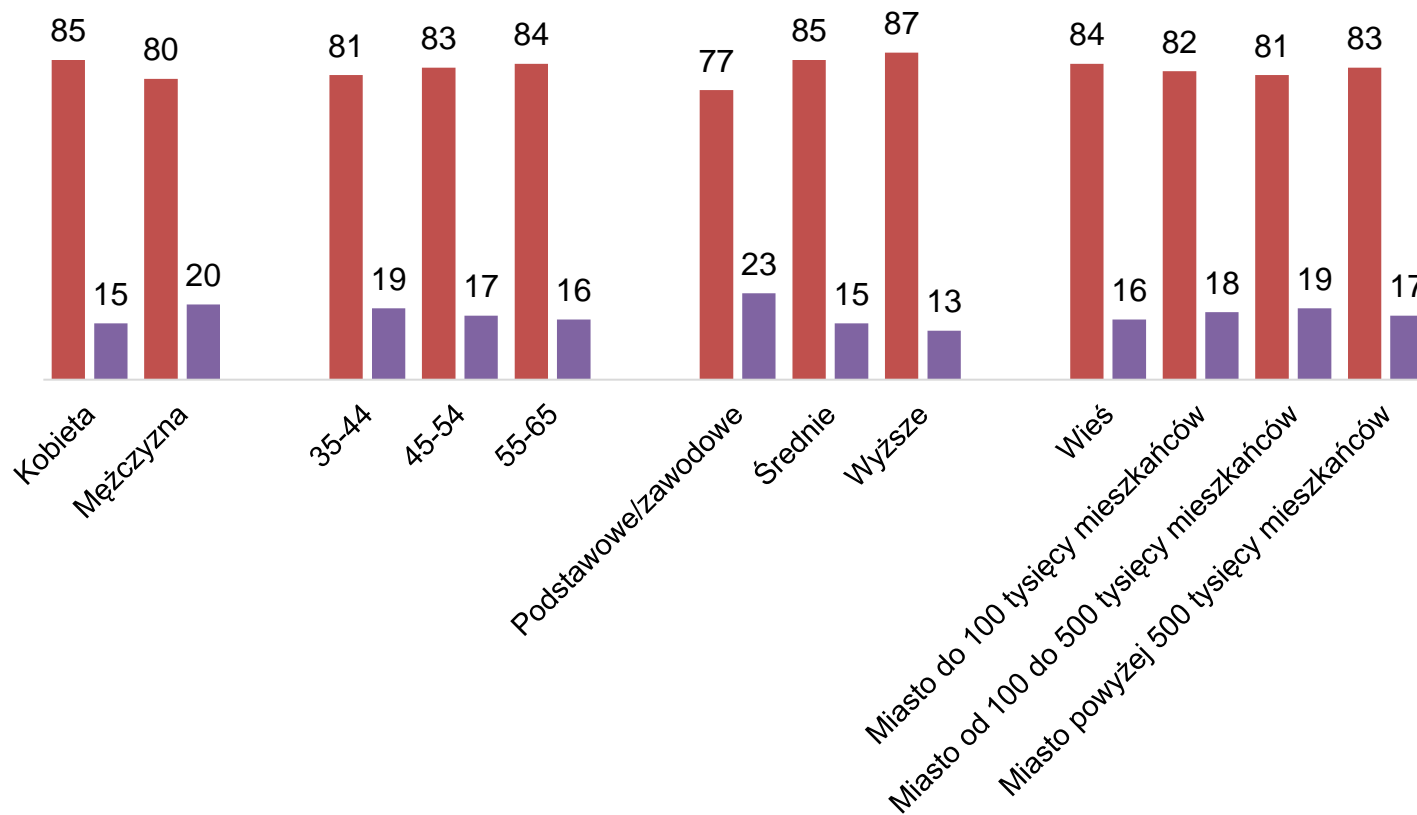
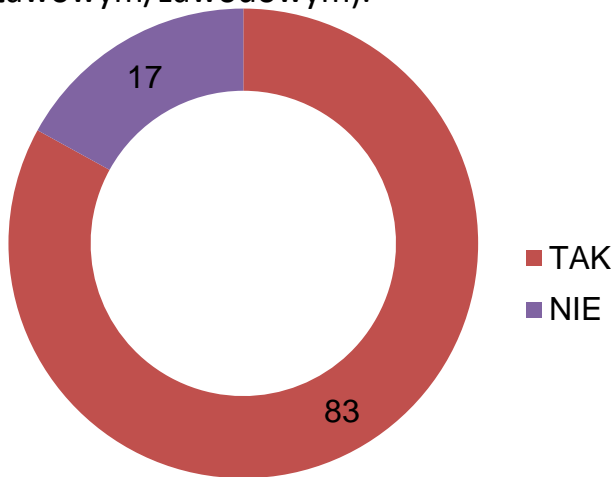


N=1020, Czy ktoś z Pana(i) otoczenia chrapie?

NEGATYWNE SKUTKI CHRAPANIA

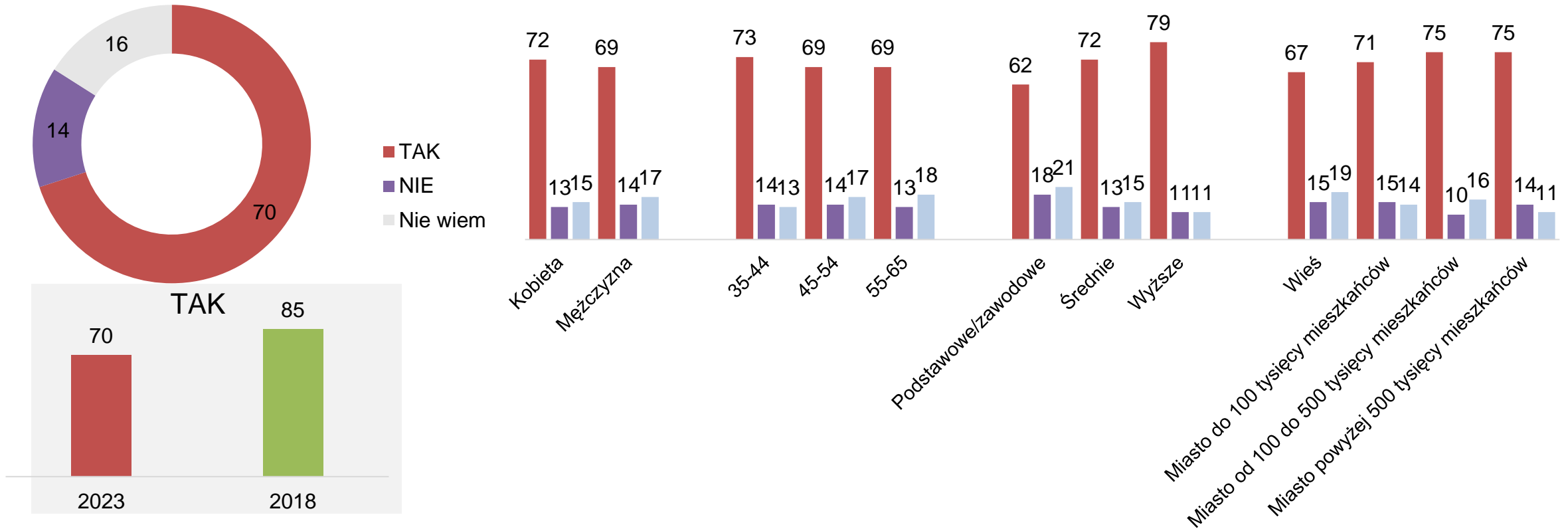
N=1020, Czy według Pana(i) chrapanie może wywołać negatywne skutki dla zdrowia?

- » Według opinii większości badanych (83%), chrapanie może wywoływać negatywne skutki dla zdrowia. 12% respondentów ma inne zdanie na ten temat. Z tym, że chrapanie może wywołać negatywne dla zdrowia skutki, częściej zgadzają się kobiety (85% vs 80 mężczyzn) oraz starsi badani (84% w wieku 55-65, 83% w wieku 45-54 i 81% w wieku 35-44), a także lepiej wykształceni respondenci (87% z wykształceniem wyższym, 85% ze średnim i 77% z podstawowym/zawodowym).



N=1020, Czy słyszał(a) Pan(i) o tym, że chrapanie można leczyć?

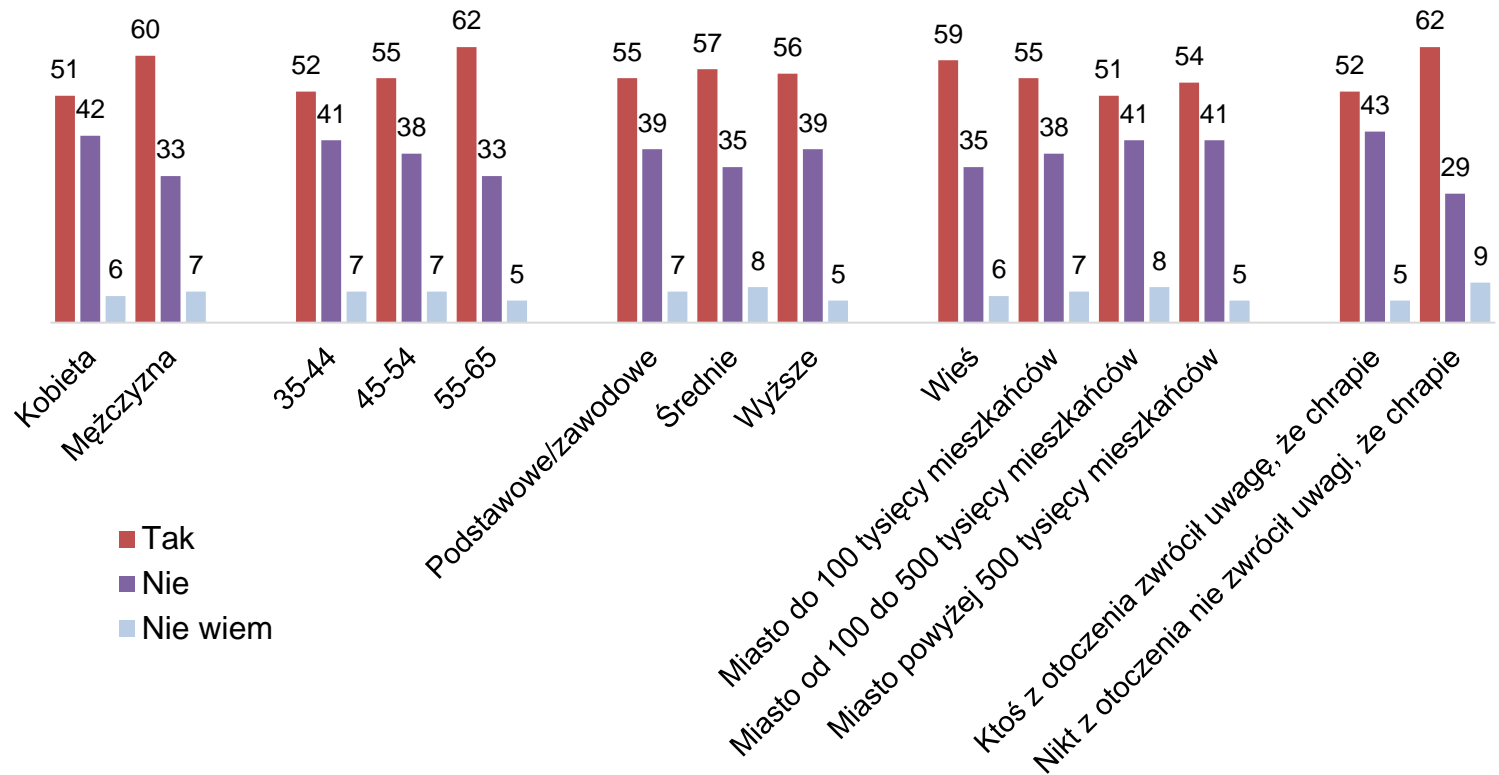
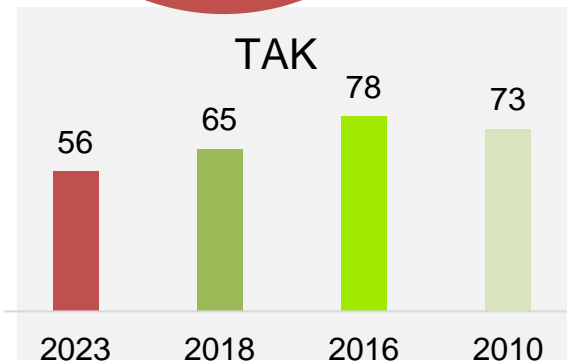
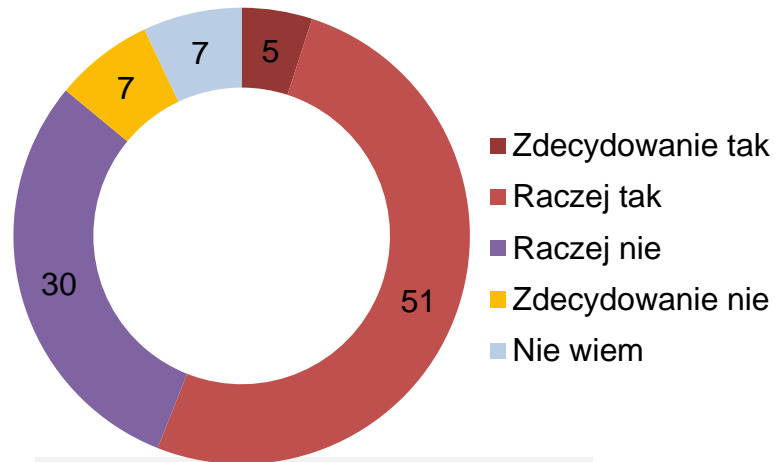
- » 70% respondentów jest zdania, że chrapanie można leczyć, 14% twierdzi przeciwnie, a 16% - nie ma zdania na ten temat. Obecnie rzadziej (o 15 punktów procentowych wobec 2018 roku) badani uważają, że chrapanie to przypadłość, która może być leczona. Wpływ na taki wynik może mieć pandemia, która skierowała uwagę na inne obszary zdrowia, niż chrapanie, ale także natłok innych informacji. Częściej o leczeniu chrapania słyszały kobiety (72% w porównaniu do 69% mężczyzn), młodszy badani (73% w wieku 35-44 w porównaniu do 69% w wieku 45-54 i 55-65), a także badani z wyższym wykształceniem (79% w porównaniu do 72% ze średnim i 62% z podstawowym/zawodowym) oraz mieszkańcy największych miast (po 75% respondentów z miast 100-500 tys. i powyżej 500 tys. mieszkańców, 71% z miast do 100 tys. mieszkańców i 67% mieszkających na wsi).



POCZUCIE WYPOCZĘCIA PO PRZEBUDZENIU

N=1020, Czy po przebudzeniu czuje się Pan(i) wypoczęty(a)?

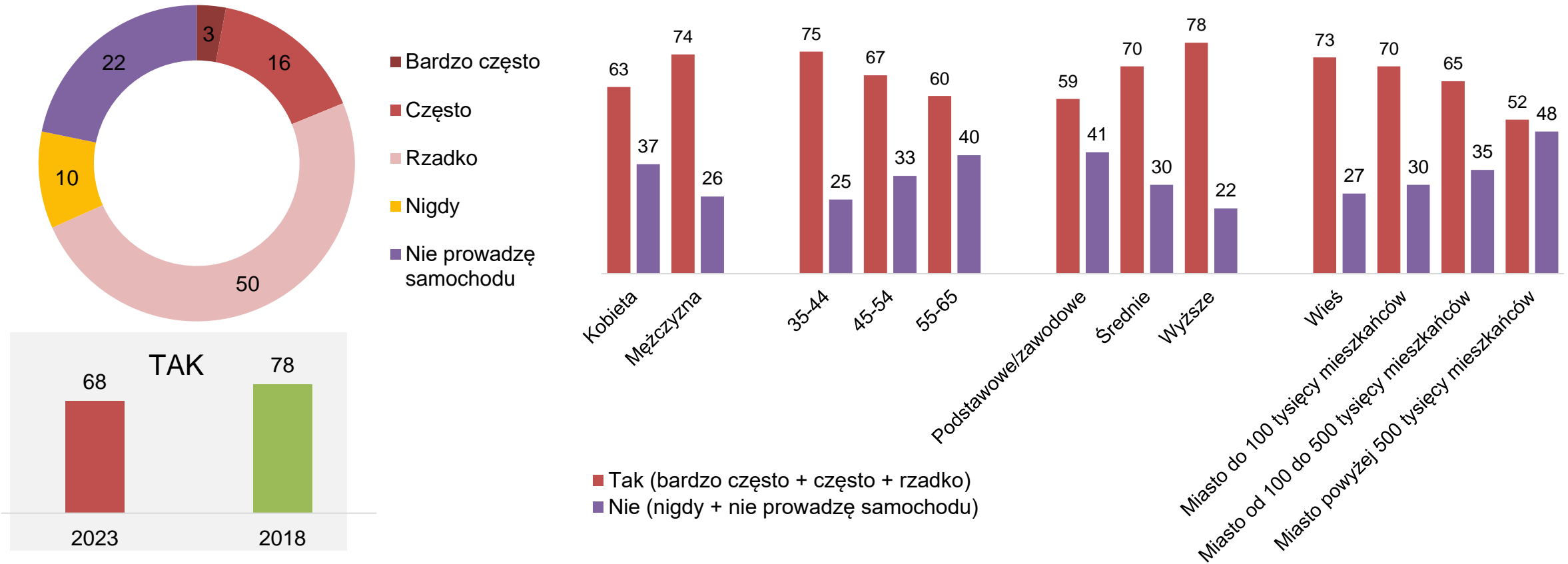
» Ponad połowa ankieterowanych (56%) twierdzi, że po przebudzeniu czuje się wypoczęta – 5% odpowiedziało, że czuje się zdecydowanie wypoczęta, a 51% - stwierdziło, że raczej tak jest. Inne odczucia ma 37% respondentów, którzy nie wypoczywają podczas snu, przy czym 30% raczej nie budzi się wypoczęta, a 7% jest zdecydowanie niewypoczęta. 7% badanych nie ma zdania na ten temat. Najbardziej podczas snu wypoczywają mężczyźni (60%), badani w wieku 55-65 lat (62%), mieszkańcy wsi (59%) oraz respondenci, którym nikt z otoczenia nie zwrócił uwagi, że chrapią (62%). Porównanie z wynikami badań z poprzednich lat pokazuje, że ankieterowani od 2016 roku czują się coraz mniej wypoczęci po przebudzeniu.



SENNOŚĆ A PROWADZENIE SAMOCHODU

N=1020, Czy zdarza się, że podczas prowadzenia samochodu odczuwa Pan(i) senność?

- » 68% respondentów przyznaje, że zdarzyło im się czuć senność podczas prowadzenia samochodu – 50% ankietowanych wskazuje, że ma to miejsce rzadko, 16% - często, a 3% - wskazało, że zdarza się to bardzo często. 32% badanych twierdzi, że nie ma problemu ze zmęczeniem w trakcie jazdy samochodem – 10% nigdy się nie zdarzyło się odczuwać senności podczas prowadzenia samochodu, a 22% - w ogóle nie prowadzi auta. W porównaniu z badaniem z 2018 r. odsetek badanych odczuwających senność za kierownicą zmniejszył się o 10 punktów procentowych. Wpływ na ten spadek mogły mieć podwyżki stawek mandatów za nieprawidłową jazdę. Częściej do poczucia senności podczas prowadzenia samochodu przyznają się mężczyźni (74%), badani w wieku 35-44 (75%), z wykształceniem wyższym (78%) oraz mieszkańcy wsi (73%).

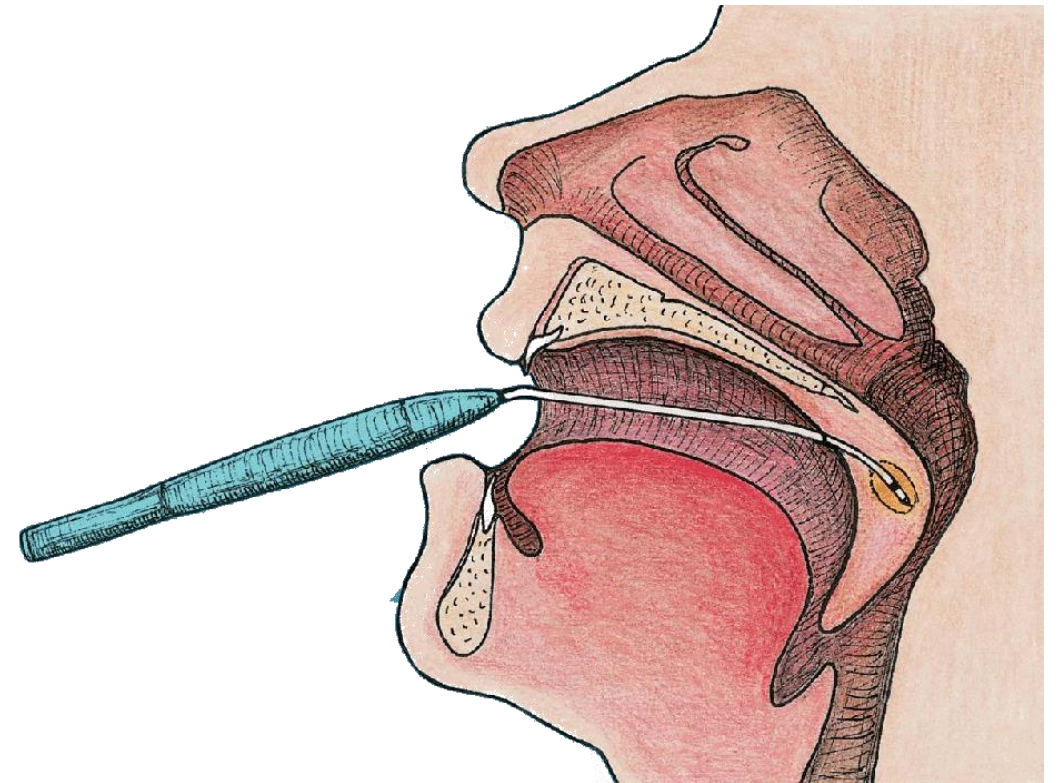
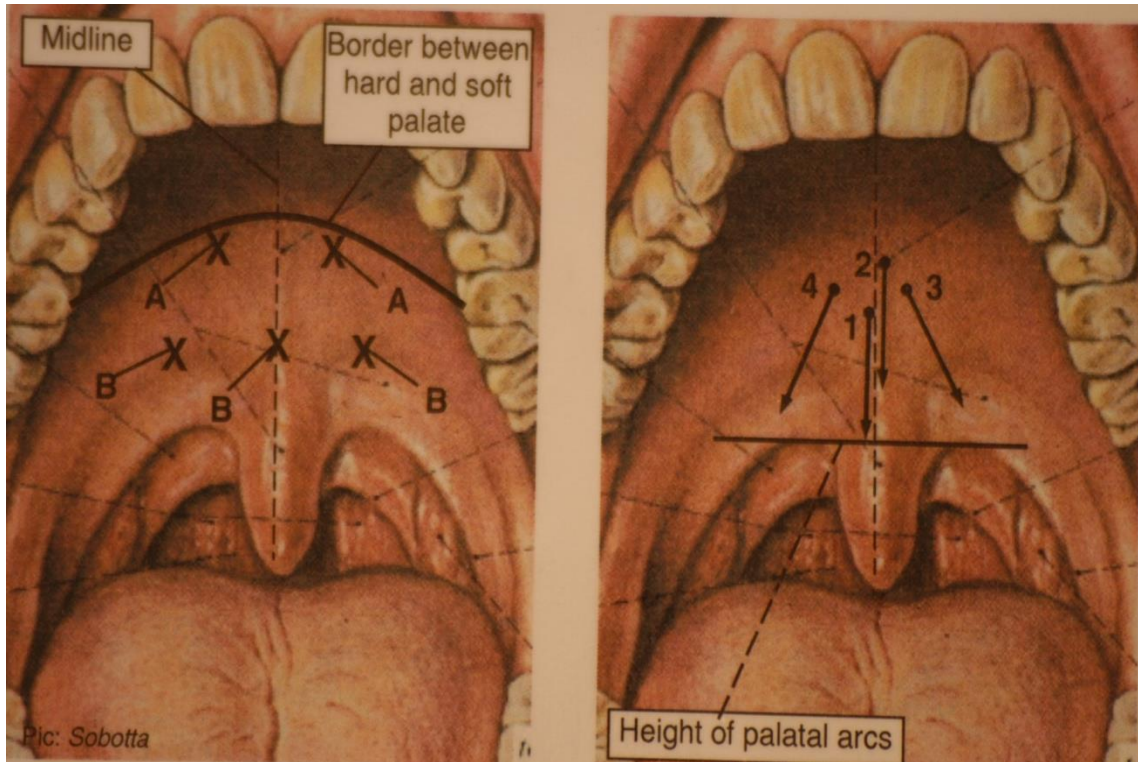


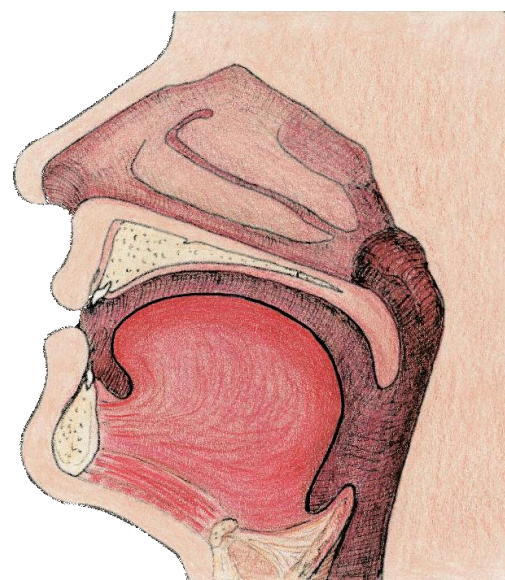
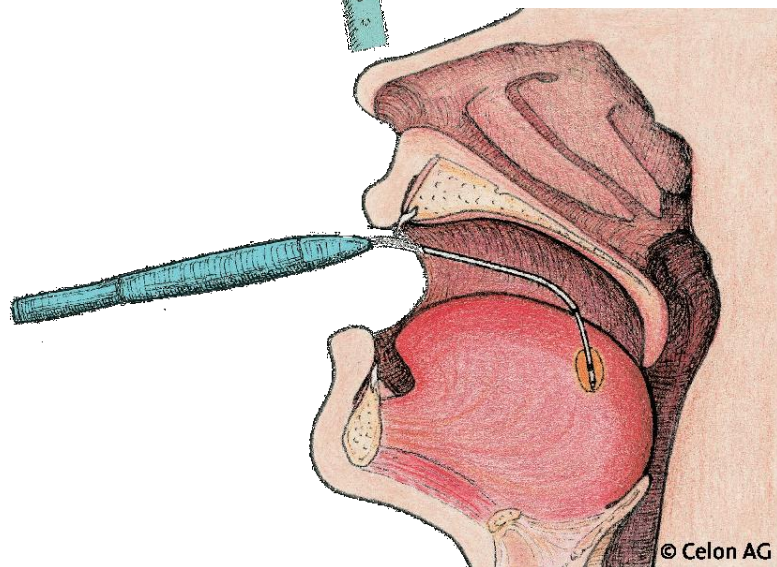
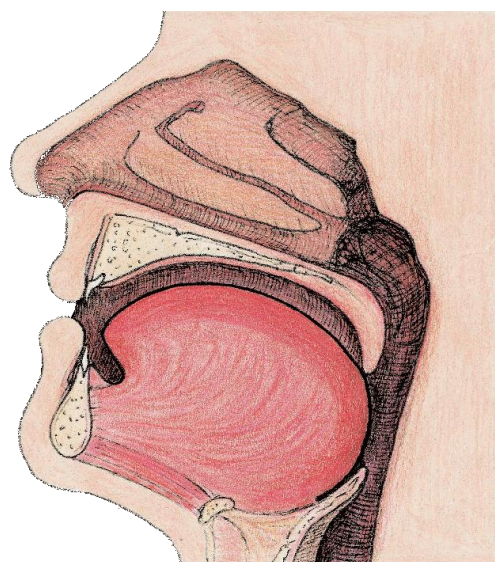
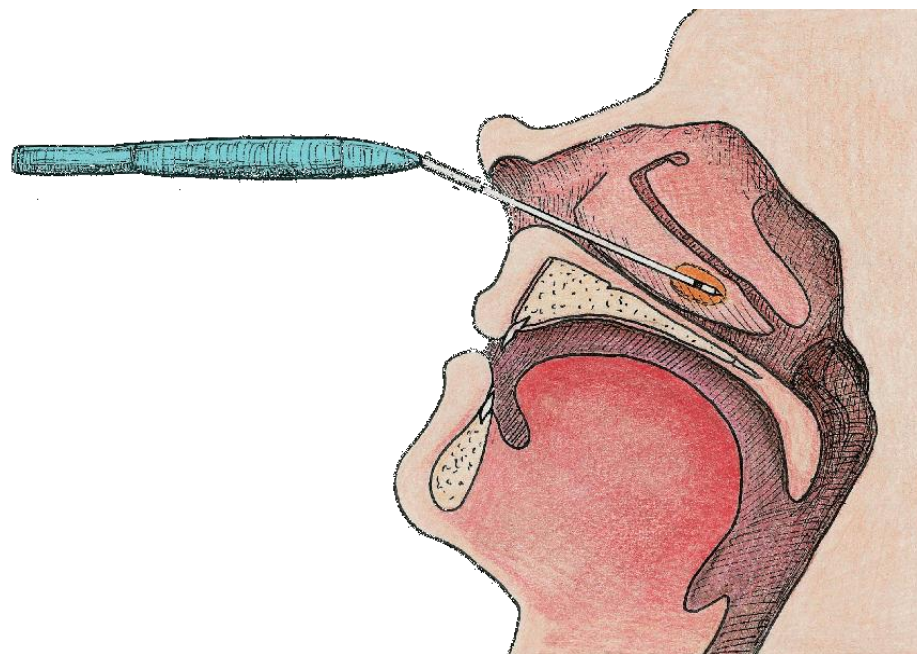
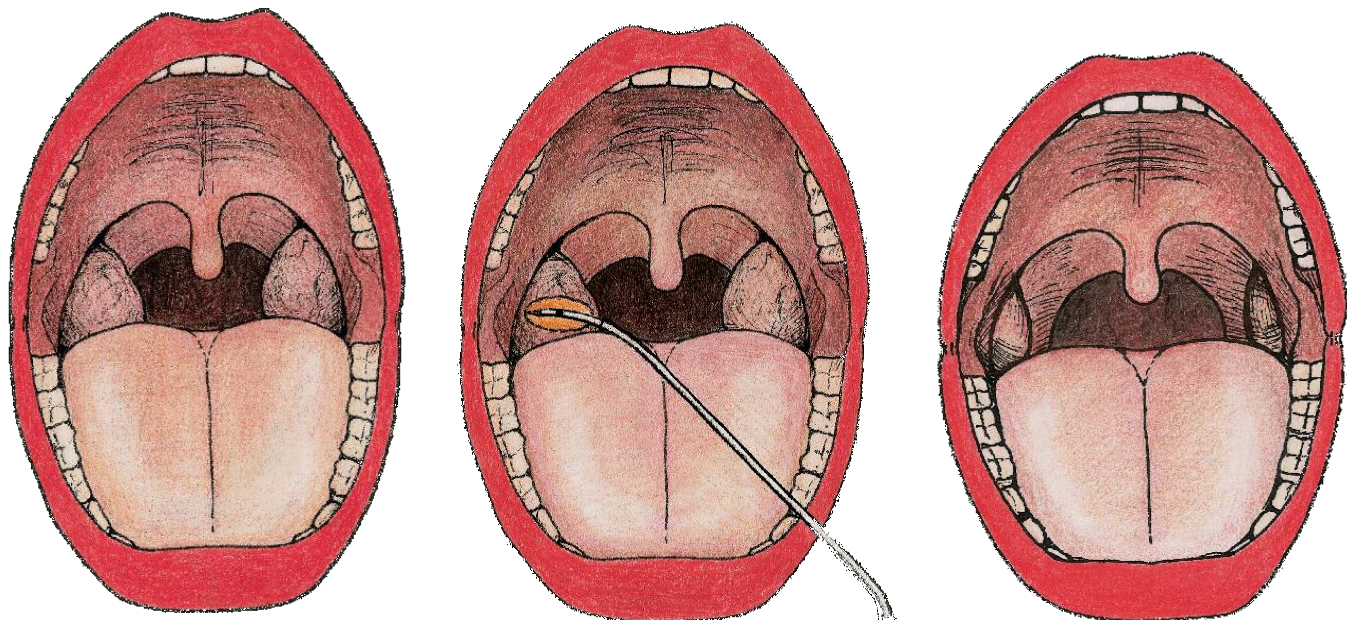
LECZENIE OBTURACYJNYCH ZABURZEŃ ODDYCHANIA PODCZAS SNU

Przyczynowe:

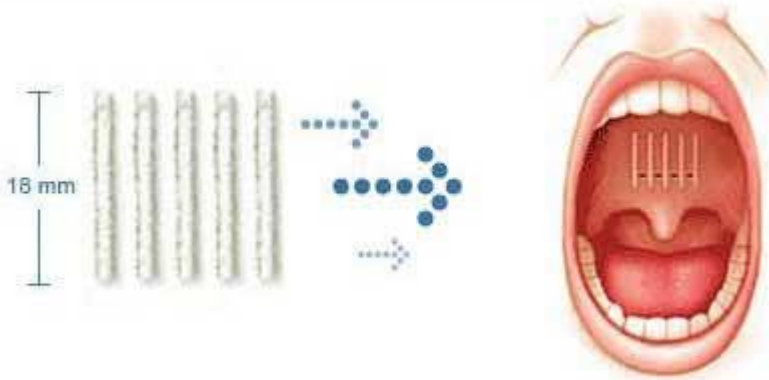
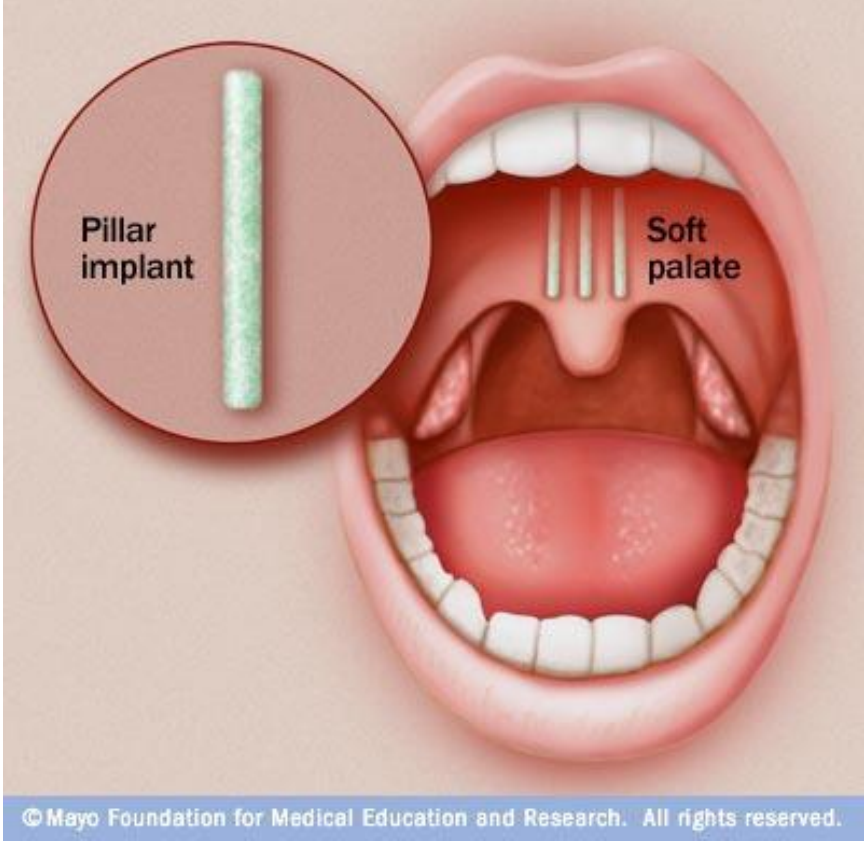
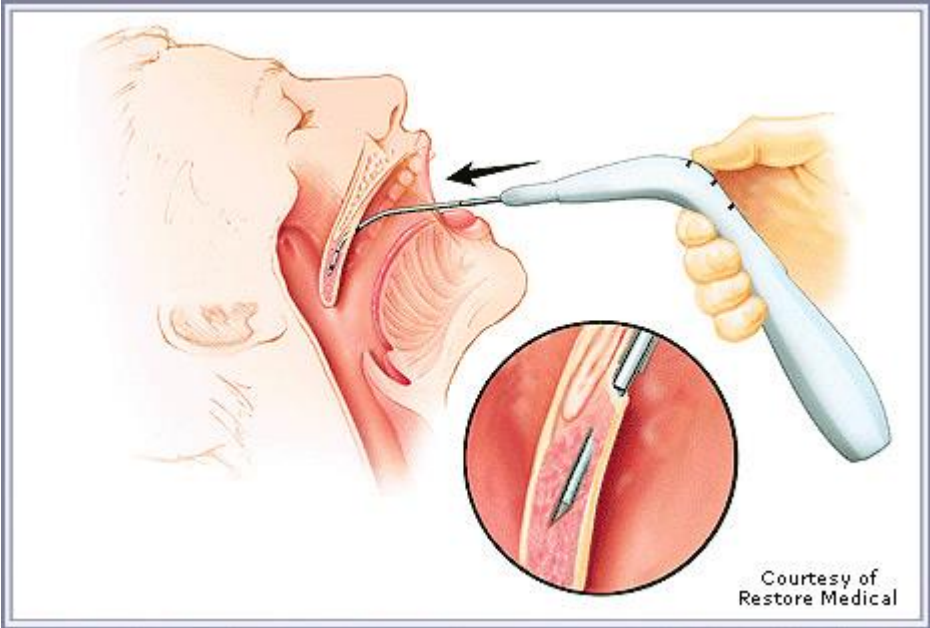
- Techniki małoinwazyjne z zastosowaniem fal radiowych (koblacja), noża harmonicznego, lasera diodowego lub implantów Pillar przy korekcji podniebienia miękkiego, korekcji małżowin nosowych dolnych, zmniejszenia przerośniętych migdałków podniebiennych, korekcji nasady języka.
- Korekcja przegrody nosa – operacja w chirurgii „jednego dnia”
- AIRVANCE – w zaawansowanych postaciach obturacyjnego bezdechu podczas snu.

ZABIEGI KOREKCJI PODNIEBIENIA MIĘKKIEGO METODĄ KOBLACJI

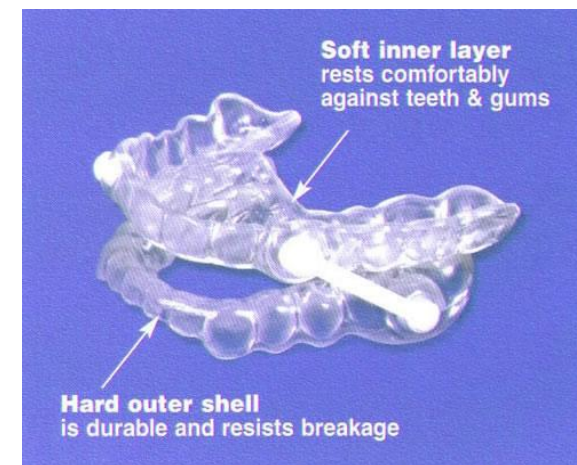




IMPLANTY PODNIEBIENNE - PILLAR



- CPAP - Continuous positive airway pressure
- Aparaty nazębne





Dziękuję za uwagę