

Warszawa, 15.03.2023 r.

INFORMACJA PRASOWA

Niemal dwie trzecie Polaków chrapie

Ponad 60% Polaków chrapie, a blisko 40% po przebudzeniu odczuwa zmęczenie - wynika z ogólnopolskiego raportu „Czy Polacy chrapia?” przeprowadzonego przez Centrum Medyczne MML i Medicover. Wyniki badania zaprezentowano z okazji Światowego Dnia Snu.

Centrum Medyczne MML we współpracy z Medicover po raz kolejny zapytało Polaków o to, jak im się śpi. Badanie, w którym wzięło udział ponad 1000 osób w wieku 35 – 65 lat, przeprowadzono na przełomie lutego i marca na terenie całej Polski.

Polska chrapiąca

Większość ankietowanych – ponad 60% - przynajmniej raz usłyszała od kogoś, że chrapie. Najczęściej problem ten dotyczył mężczyzn (67% mężczyzn, 55% kobiet), którzy ukończyli 55 lat (65%). Coraz częściej też sami zwracamy uwagę na to, że ktoś inny zakłóca nasz sen, co potwierdziło aż 89% osób. To o 3 procent więcej niż w analogicznym badaniu z 2018 roku. Respondenci jako „źródło” chrapania najczęściej wskazywali współmałżonków/partnerów (60%), rzadziej – rodziców (14%) i dzieci (8%).

– Zaburzenia oddychania podczas snu są w Polsce wciąż dużym problemem. Niestety, co wiemy z praktyki, nadal są one przez pacjentów lekceważone. Zupełnie niesłusznie, gdyż chrapanie może być objawem groźnej choroby – obturacyjnego bezdechu śródśennego – komentuje wyniki badania dr hab. n. med. Michał Michalik, ekspert ds. diagnostyki i leczenia zaburzeń oddychania podczas snu oraz założyciel Centrum Medycznego MML.

Niewyspani kierowcy

Chrapanie i zaburzenia oddychania mają też wpływ na nasz i innych komfort życia. Według raportu aż 37% z nas nie wypoczywa podczas snu. Powoduje to obniżenie nastroju i koncentracji, m.in. podczas prowadzenia auta. Takie problemy zauważyło u siebie prawie 70% respondentów. Co piąty przyznał, że odczuwa senność podczas prowadzenia samochodu często lub bardzo często.

Mimo to spada świadomość Polaków o dostępnych sposobach leczenia chrapania (od 2018 r. spadek o 15 procent). *- Zdrowy sen jest ważnym czynnikiem zapobiegania szeregu poważnych chorób, jak cukrzyca, choroby układu krążenia czy depresji. Dostępne dziś zabiegowe metody leczenia chrapania są małoinwazyjne i komfortowe dla pacjenta – mówi ekspert MML.*

Światowy Dzień Snu

Wyniki raportu „Czy Polacy chrapia?” ogłoszono w związku ze zbliżającym się Światowym Dniem Snu. World Sleep Day ustanowiono w 2008 r., by zwrócić uwagę międzynarodowej

społeczności na zaburzenia snu. Święto jest obchodzone w piątek poprzedzający wiosenną równonoc. W 2023 roku wypada 17 marca i odbywa się pod hasłem: „Sen jest niezbędny dla zdrowia”.

„Czy Polacy chrapią?” jest cyklicznym badaniem Centrum Medycznego MML w Warszawie. Tegoroczne, przeprowadzone przez Kantar Public oraz we współpracy z Medicover, odbyło się w dniach 27 lutego – 1 marca. Wzięło w nim udział 1020 Polaków z całego kraju w wieku 35-65 lat. Badanie wykonano metodą wywiadów internetowych (CAWI).

Centrum Medyczne MML w Warszawie to wiodący w Polsce ośrodek zajmujący się diagnostyką i leczeniem chrapania oraz bezdechów sennych. Zespół Centrum, kierowany przez dr. hab. n. med. Michała Michalika, specjalizuje się w tzw. chirurgii jednego dnia. Leczy chrapanie i bezdechy śródtenne przy użyciu najnowszych metod zabiegowych, które są bezpieczne i przynoszą trwały efekt. Więcej informacji na temat nowoczesnego leczenia chrapania można znaleźć na stronie internetowej: www.niechrapanie.pl.

Kontakt dla mediów:

Aleksandra Arażna

aleksandra.arazna@mml.com.pl

kom. +48 519 182 039