

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Chrapania nie można bagatelizować



Lekarze alarmują, chrapanie to nie tylko problem natury estetycznej. Często bowiem towarzyszy mu obturacyjny bezdech senny, który jest przyczyną dolegliwości kardiologicznych, a nieleczony może nawet doprowadzić do zawału serca lub udaru mózgu. W Polsce z problem zmagają się ok. 1,5 mln osób, głównie mężczyzn. Z badania przeprowadzonego przez TNS Polska na zlecenie Centrum Medycznego MML wynika, że co trzeci Polak nie wie, że chrapanie da się leczyć, a co piąty uważa je za przypadłość, której nie da się w pełni zlikwidować.

43 proc. Polaków przyznaje, że chrapanie przeszkadza im w codziennym funkcjonowaniu - wynika z badania TNS Polska. Samo chrapanie nie jest jednak chorobą. Niebezpieczeństwo pojawia się wówczas, gdy towarzyszy mu tzw. obturacyjny bezdech senny (OBS), czyli brak przepływu powietrza przez górne drogi oddechowe. Może to bowiem prowadzić do wielu powikłań sercowo-naczyniowych.

- Przewlekły bezdech senny, który trwa kilka, kilkanaście lat z jednej strony zwiększa krzepliwość krwi i grozi większym prawdopodobieństwem udaru mózgu, z drugiej strony zwiększa ciśnienie tętnicze krwi. W związku z tym u tych pacjentów obserwujemy 5-, 7-krotnie większe prawdopodobieństwo nadciśnienia tętniczego - mówi agencji Newseria Lifestyle dr n. med. Radosław Sierpiński, kardiolog, Instytut Kardiologii Anin.

Na OBS narażone są przede wszystkim osoby ze skrzywioną przegrodą nosową, wydłużonym, wiotkim podniebieniem miękkim, powiększonymi migdałkami, przerośniętym jęczyczkiem lub innymi nieprawidłowościami w budowie dróg oddechowych. U pacjentów, którzy cierpią na obturacyjny bezdech senny, obserwuje się blisko 2-3-krotnie większe prawdopodobieństwo choroby wieńcowej, a w efekcie blisko 4-6-krotnie zwiększa się prawdopodobieństwo zawału serca. Lekarze alarmują - nieleczony bezdech senny może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia i życia pacjentów.

- Następstwami nieleczzonego bezdechu sennego mogą być z jednej strony powikłania sercowo-naczyniowe, jak choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, groźne dla życia arytmie, jak migotanie przedsionków, co w efekcie może prowadzić do niewydolności serca u udaru mózgu. Z drugiej strony mamy oczywiście taką senność w trakcie dnia, która również bardzo upośledza, np. prowadzenie pojazdów, więc to też niebezpieczna sytuacja - tłumaczy dr n. med. Radosław Sierpiński.

Jeśli nawet pacjenci są poddawani regularnej terapii kardiologicznej, to bez jednoczesnego leczenia bezdechu sennego nie przynosi ona zamierzonych efektów.

- Ci pacjenci długofalowo są narażeni na fiasko naszej terapii kardiologicznej. Bo jeżeli nie skupimy się nad bezdechem sennym, czyli właśnie nad chrapaniem, to mamy znacznie gorsze efekty lecznicze, znacznie trudniej jest nam tych pacjentów wyleczyć - mówi dr n. med. Radosław Sierpiński.

Powszechnie stosowaną metodą leczenia bezdechu jest CPAP. Specjaliści podają jednak w wątpliwość skuteczność tej terapii.

- Badania pokazały, że pacjenci, którzy stosowali CPAP, właściwie nie mieli żadnej redukcji groźnych

zdarzeń sercowo-naczyniowych, czyli pomimo wydawałoby się optymalnego leczenia, mieli tak samo dużo udarów, zawałów czy migotań przedsionków, więc właściwie, po co ten CPAP. Jeszcze zwracam uwagę na to, że CPAP jako taki jest maszyna bucząca, maszyna z rurą i bardzo wielu pacjentów to odstawia. Bo wyobraźmy sobie, jak może wyglądać pożycie małżeńskie, jeżeli ktoś musi każdego dnia spać w takich warunkach. To co najmniej trudne, jeśli chodzi o komfort życia – podkreśla dr n. med. Radosław Sierpiński.

Dlatego też zdaniem lekarzy przełomem w leczeniu obturacyjnego bezdechu sennego mogą być rozwiązania chirurgiczne. Dobór odpowiedniego sposobu leczenia zależy przede wszystkim od przyczyn oraz stopnia nasilenia występujących dolegliwości. Specjaliści są zgodni, że najskuteczniejszymi sposobami leczenia chrapania oraz różnych postaci bezdechu sennego są metody zabiegowe, np. plastyka podniebienia, języczka czy małżowin nosowych.

Specjaliści podkreślają, że nie można bagatelizować uporczywego chrapania. Trzeba się jak najszybciej zgłosić na badania i rozpocząć specjalistyczne leczenie.

- To jest bardzo poważny problem. Musimy przede wszystkim bardzo precyzyjnie zlokalizować miejsce obturacji, czyli tego zacieśnienia. Wykorzystujemy do tego przede wszystkim badania endoskopowe dróg oddechowych, badanie trójwymiarowej tomografii – niezwykle precyzyjne badanie, jak również wywiad zarówno z pacjentem, którego ten problem dotyczy, jak i z tzw. „współspaczami”, którzy bardzo dużo informacji mogą wniesić, które są często dla samego pacjenta mało znane – mówi dr n. med. Michał Michalik, otolaryngolog, specjalista chirurgii głowy i szyi, Centrum Medyczne MML.

Jeśli chodzi o statystyki, to problem chrapania dotyczy dziesięciokrotnie częściej mężczyzn niż kobiet, a niestety panów dużo trudniej zachęcić do badań i zadbania o swoje zdrowie.

- Aby wyeliminować problem, wykorzystujemy dzisiaj techniki, które są najmniej inwazyjne, najmniej obciążające dla pacjenta, najmniej powodujące powikłania i umożliwiające szybki powrót do normalnych funkcji życiowych. To są techniki bazujące na falach wysokiej częstotliwości, czyli to są fale radiowe typu koblacja, np. nóż harmoniczny, technika plazmowa czy laser diodowy. Naprawdę każdemu pacjentowi możemy coś zaproponować w zależności oczywiście od wieku, od płci, od miejsca czy lokalizacji tego problemu – tłumaczy dr n. med. Michał Michalik.

W Polsce na bezdech senny cierpi ok. 1,5 mln osób, głównie mężczyzn.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26265.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji](#)

studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy