

Velik dio čovječanstva hrče dok spava, za što ih onaj drugi dio čovječanstva često zadirkuje. No, u nekim slučajevima, hrkanje nije smiješna stvar, jer može biti znak opstruktivne apneje spavača – poremećaja spavanja s mogućim ozbiljnim zdravstvenim posljedicama.

Ako ih pitate, malo će ljudi priznati da hrču. No, 45 posto čovječanstva hrče povremeno, a 25 posto redovito.

"Najčešće se smatra da je hrkanje prouzročeno vibriranjem uvule, resice na mekom nepcu, ili udaranjem samog mekog nepca o stražnji zid ždrijela, no najvjerojatnije su uzroci višestruki," kaže dr. Stanley Chia, iz Bolničkog centra Washington, stručnjak za hirurške zahvate vezane uz hrkanje.

Svojim pacijentima on često preporučuje proceduru ugradnje učvršćivača mekog nepca: "Ugrade se najmanje tri odvojena potpornja od isprepletenih hirurških vlakana. Tokom tri do pet sedmica od zahvata, vlakneni potpornji izazovu upalnu reakciju okolnog tkiva. To, potom, izazove stvrdnuće mekog nepca tako da ono manje leprša, a hrkanje se smanji."

Osim tog zahvata, još nekoliko raznih hirurških postupaka može ublažiti hrkanje, ali dr. Chia vjeruje da niti jedan ne pruža potpuno izlječenje. Upravo zato, kaže on, u njegovoj se bolnici vrši relativno malo hirurških zahvata za liječenje hrkanja. U američkim medijima ne nedostaje reklama za razna pomagala protiv hrkanja; neki od njih daju očekivane rezultate, većina ne.

Međutim, ljekari ne smatraju samo hrkanje ozbiljnim problemom, kaže dr. Chia: "Samo hrkanje nije ozbiljan medicinski problem. Ali, apneja spavača može biti opasna po život." Dr. Chia govori o opstruktivnoj apneji spavača koja često ometa san zbog redovitih i učestalih epizoda prekida dovoda vazduha.

"Radi se o zatvaranju gornjih dišnih puteva tokom noći. Kod osobe koja danju normalno diše, kad zaspi, mišići se potpuno opuste i, umjesto otvorenog dišnog puta, cijev se zatvori. To se može dogoditi i po 60 do 100 puta na sat," kaže dr. David Gross, direktor Centra za proučavanje spavanja, pri Nacionalnoj bolnici za rehabilitaciju, u Washingtonu. "To je loše po srce, a i nivo kisika može postati vrlo niska. Sve to čini osobu koja pati od takve apneje umornom, malaksalom, bez energije i loše koncentracije tokom dana. No, to može izazvati i moždani udar, srčani infarkt, visoki krvni pritisak i druge ozbiljne zdravstvene probleme."

A kakva je veza između hrkanja i apneje spavača? Većina onih koji hrču ne pati od apneje, ali oni koji pate od apneje spavača uvijek hrču i to uglavnom jako glasno, kaže dr. Gross. Za dijagnozu apneje spavača neophodna je evaluacija kvalitete sna, koja se provodi u odgovarajućim centrima, poput onoga doktora Grossa.

Kad je jednom dijagnosticirana, apneja spavača se najčešće liječi napravicom koja održava povišeni pritisak vazduha u nosu, ustima i ždrijelu. Pritisak je kalibriran individualno za svakog pacijenta tako da održava otvorenima njegove gornje dišne puteve. Dr. Gross kaže da je prekomjerna tjelesna težina jedan od glavnih uzroka apneje spavača, tako da svugdje u svijetu gdje se povećava epidemija debljine među stanovništvom dolazi i do povećanja učestalosti apneje spavača.

Izvor: VoA News

www.lijek.ba

17.03.2011.