

Hrkanje i apneja

Kao mlada studentica prolazila sam jednog dana hodnikom muškoga paviljona u studentskom domu. U to vrijeme u muškim spavaonicama bilo je po osam kreveta. Na vratima jedne sobe stajala je ceduljicu s natpisom: PILANA RADI od 23 do 6 sati. Na moj začuđeni i upitni pogled moj kolega-pratilac odgovorio mi je uz smiješak: To je spavaonica za - hrkače.

Kvalitetan san

Kvalitetan san se danas često podcjenjuje, a on je itekako potreban za zdrav život. Ljudi prespavaju 25 do 35 % vremena svojega života. Potrebe za snom se razlikuju od čovjeka do čovjeka. Nekome je dovoljno četiri sata sna, drugome treba čak devet sati. Pojedincima je odlazak na spavanje pravi ritual: moraju ući u krevet u točno određeno vrijeme, prije spavanja moraju malo čitati ili slušati omiljenu glazbu, prozor im mora biti odškrinut, soba mora biti zamračena. Neki su navikli na strogo određeni dezen svoje pidžame ili posteljine. Oni ni za živu glavu ne bi spavali u prugastoj pidžami ili na šarenoj posteljini. Neki ljudi teško usnu u tuđem ili hotelskom krevetu. Neki ne mogu zaspati bez svoga pomoćnog jastučića. Čak ga donose sa sobom i u bolnicu. Drugima je pak sve to nevažno; ako su umorni oni će zaspati bilo gdje i bilo kada.

Jedna mlada profesorica rekla mi je da se najbolje naspava na svojoj jastučnici koja ima uzorak zelene livade. Ja sam pak nedavno od jedne ozbiljne starije osobe dobila na dar lijepu navlaku i jastučnicu sa cvjetnim dezenom. Osoba koja mi ju je darovala priznala je to dobila od svojega kolektiva. Dodala je kako smatra da takav dezen nije nju, tj. da to nije dezen za ozbiljne, starije osobe.

Dobar san je izvrstan lijek za tijelo i dušu. On je poput spužve koja s naše životne ploče obriše sve hrapavosti protekloga dana. U psihološkom i medicinskom smislu san je najvažnija antistresna terapija. No nije važno samo trajanje spavanja, važnija je i njegova kvaliteta. Nju najčešće remetiti – hrkanje.

Hrkanje

Uzrok hrkanja je pretjerano labavo tkivo u mekom nepcu i u ždrijelnoj resici. Meko nepce se priljubi uz korijen jezika i sužuje dišni put. To stanje je u 40% slučajeva nasljedno. Mnogi ljudi hrču. Oko 45% svih ljudi hrče povremeno, a 30% hrče stalno. Muškaraca-hrkača ima četiri puta više od žena. Hrču obično krupniji muškarci s okruglom glavom, kratkim i debelim vratom. To su oni koji imaju ovratnik košulje više od 44 cm. Takvi ljudi obično imaju i povećane tonzile (mandule) u ždrijelu. Hrkači često imaju i povišeni krvni tlak, prekomjernu tjelesnu težinu, povišen šećer u krvi, sklonost k žgaravici. Te popratne bolesti čak i ne moraju još biti prepoznate. Iskusan liječnik će na njih misliti i tražiti ih kod svoga bolesnika-hrkača. Hrkači najčešće nisu svjesni svojega hrkanja. Manji broj njih se pak noću budi od vlastite buke koju proizvode hrčući.

Hrkanje nije bezazlena pojava, već simptom vrijedan pažnje. To je znak da tijelo pati, da se napreže, da nešto u organizmu ne funkcionira kako treba. Hrkači češće doživljavaju moždani ili srčani udar. Oni često imaju jutarnju glavobolju, imaju dva puta češće povišeni krvni tlak i poremećaj šećera od ostalih ljudi. Oni su preko dana pretjerano umorni, razdražljivi, nedostaje im energije, imaju slabu koncentraciju. Zbog toga mogu vrlo lako zaspati za stolom, za knjigom, za kompjutorom, pri bilo kojem poslu, mogu zadrijemati čak i za volanom. Kvaliteta sna takvim ljudima je itekako narušena. Njima spavanje ne neutralizira stres od protekloga dana, nego im ga čak povećava. Brojni parovi zbog hrkanja jednoga partnera, obično muškarca, moraju imati

odvojene spavaonice. Neki ljudi o svom ili partnerovom hrkanju prave šale i viceve, drugi su pak zbog toga kronično iscrpljeni, neispavani, frustrirani ili očajni.

Medicinski aspekti hrkanja

Hrkanje je poremećaj protoka zraka do pluća. Svaki udisaj trebao bi plućima donijeti novu količinu svježega zraka i kisika. Hrkač ima zapreku u predjelu između nosa i ždrijela. Tu se nalazi meko nepce i ždrijelna resica (uvula). Zbog suženja na tom dijelu dišnoga sustava stvara se zvučni fenomen u obliku groktanja ili hrkanja pri udisaju.

Apneja, krvni tlak i srce

Kod zdrave osobe krvni tlak se tijekom noći spušta za oko 20%. Kod hrkača se tlak kroz noć postupno povisuje, tako da je pred jutro nepotrebno visok i to je uzrok jutarnje glavobolje.

Hrkanje izaziva nepravilno disanje ili zastoj u disanju. Taj zastoj u disanju zove se apneja. Zastoj disanja može trajati od nekoliko sekundi do jedne minute. U tom vremenu pluća ostaju bez kisika koji im je potreban. Za vrijeme apneje cijelo tijelo se nesvjesno aktivira, naprežući se da bi došlo do zraka. Na taj način tijelo upada u stres. Apneja daje signale mozgu da je organizam u opasnosti, jer u pluća ne dolazi dostatna količina zraka. Kad mozak primi takav signal, on aktivira pojačano lučenje hormona protiv stresa. Ti pak hormoni imaju zadaću obraniti organizam i zato povisuju krvni tlak.

Noću bi se mozak trebao odmarati i regenerirati. No hrkačev mozak cijelu je noć pojačano opterećen, jer je stalnoj borbi sa stresom. Hrkačevo tijelo se tijekom noći ne može odmoriti i sniziti krvni tlak. Povišeni krvni tlak negativno utječe na stanje srca. Zbog toga je hrkačevo srce uvijek izloženo pretjeranom naporu i opterećenju. Tako od hrkača nastaje još i srčani bolesnik.

Ako kao hrkač imate povišeni tlak i šećer, a stanje vam se na lijekove ne popravlja, obratite pozornost na hrkanje. U Zagrebu imamo vrsni Centar i stručnjake za poremećaje spavanja.

U tim ustanovama mogu se u kratkom vremenu obaviti pretrage i utvrditi koliko apneja šteti organizmu. Pretrage tijekom obrade nisu agresivne, niti bolne, nema ubadanja iglom, nema snimanja koje bi vas ozračilo bolesnika.

Dijagnosticiranje problema

U Centar za poremećaje spavanja dolazite uvečer, jer ćete tamo prespavati jednu noć. Spavat ćete u jednokrevetnoj sobi. Medicinska sestra stavit će vam jednu elastičnu traku oko grudnog koša kojom se nadzire rad dišnih mišića. Na kažiprst ćete dobiti malu štipaljku kojom se mjeri količina kisika u krvi. Sestra će vam čičak-trakom pričvrstiti na nos nježnu masku. Ta je maska napravljena od mekanoga silikona od kakvoga se izrađuju i dječje dudice-varalice. Masku ćete na nosu imati cijelu noć. Ukoliko noću idete na WC, možete je slobodno otkopčati. Maska, štipaljka na prstu i traka oko vašega grudnoga koša spojene su s kompjutorom koji tijekom vašega spavanja bilježi vaše disanje. Kamera snima sve vaše pokrete tijekom sna. Sestra u susjednoj sobi nadzire na kompjutoru sve vaše funkcije tijekom noći. Ujutro će liječnik, specijalist za san, sabrati sve vaše podatke i analizirati vaše stanje. On će vam predočiti koliko vaše hrkanje šteti vašem organizmu i kako se to može otkloniti.

Na temelju dobivenih kompjutorskih podataka liječnik će vam preporučiti najbolju metodu liječenja, za vas.

Metode liječenja

Prva metoda liječenja hrkanja je uporaba maske tijekom spavanja. Ona je pripojena na mali kompjutorski uređaj. To je tzv. CPAP uređaj (prevedeno s engleskoga jezika to znači: kontinuirano pozitivni tlak zraka). Taj uređaj tijekom cijele noći upuhuje zrak pod određenim

tlakom u vašu masku na nosu. Tom metodom liječenja se apneja se suzbija, bolesnik spava bez hrkanja cijelu noć u dubokom i okrepljujućem snu.

Druga metoda liječenja je ojačavanje strukture mekoga nepca i ždrijelne resice pomoću laserskih zraka. To je bezbolna metoda koja se obavlja u lokalnoj narkozi. To znači da će vam liječnik u ždrijelo raspršiti lijek u spreju koji će vam smanjiti osjet na sluznici ždrijela. Potom će laserskom zrakom učvrstiti tkivo mekog nepca i ždrijelne resice. Tako učvršćeno tkivo tijekom spavanja neće se više približavati korijenu jezika i držat će dišni put otvorenim.