



## Bezdech periodyczny podczas snu

Poniższe informacje pomogą Ci lepiej zrozumieć zjawisko bezdechu we śnie, wyjaśnią, na czym on polega i co go powoduje. Znajdziesz tu też opis jego oznak i symptomów, a także sposoby diagnozowania, zapobiegania i leczenia.

### ► Czym jest bezdech?

W dosłownym znaczeniu, bezdech to krótka przerwa w oddychaniu. Zespół obturacyjnego bezdechu we śnie (OSAS) to nazwa stanu, w którym do przerw w oddychaniu dochodzi często. OSAS jest chorobą występującą dość powszechnie – dotyka ona w około 4% populacji.

### ► Co go powoduje?

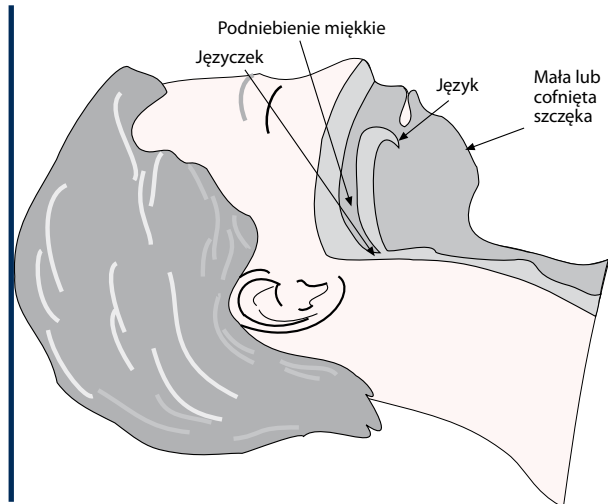
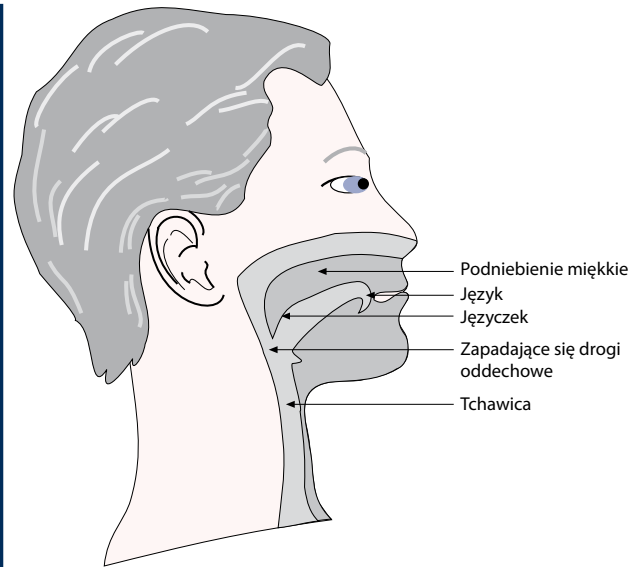
Do periodycznego bezdechu w czasie snu dochodzi wtedy, gdy mięśnie podniebienia miękkiego, języczek (przedłużenie podniebienia miękkiego opadające ku językowi), język i migdały rozluźniają się w czasie snu blokując drogi oddechowe. Wtedy, na kilka sekund przestajemy oddychać, odcinając w ten sposób dopływ tlenu do organizmu i hamując wydalanie dwutlenku węgla. Mózg, reagując na ten bodziec, każe się nam obudzić, odblokować drogi oddechowe i ponownie zacząć oddychanie. Osoby cierpiące na OSAS doświadczają tego bardzo często każdej nocy, przez co mają problemy z właściwym wysypianiem się.

### ► Jakie są objawy i symptomy?

Periodyczny bezdech w czasie snu jest chorobą występującą dość często. Jednak do prawidłowego zdiagnozowania OSAS konieczne jest stwierdzenie występowania (zarówno w dzień jak i w nocy) kilku kluczowych symptomów.

Oznaką tej choroby może być nadmierna senność w ciągu dnia (EDS). Pozostałe symptomy dające się zauważyć w dzień są ściśle powiązane z zaburzeniami snu i nadmierną sennością i obejmują zmęczenie, lekkie zaniki pamięci, trudności z koncentracją, obniżoną wydajność w pracy czy szkole, bóle głowy, poranne nudności, zgasłość i poczucie depresji.

Osoby cierpiące na OSAS często chrapią podczas snu, co jest powodowane zwężeniem dróg oddechowych. Być może Twoja rodzina lub przyjaciele zauważyli, że czasami przestajesz oddychać pod-



czas snu i powiedzieli Ci o tym. Inną oznaką OSAS jest budzenie się w nocy z poczuciem duszenia się lub gwałtownego braku powietrza. Wielu pacjentów skarży się na bezsenność. Nie wynika ona tyle z problemu z zasypianiem, co z częstym budzeniem się w ciągu nocy. Pozostałe nocne objawy OSAS to moczenie się, pocenie, ograniczony popęd płciowy lub impotencja.

### ► Jak można zdiagnozować bezdech?

Do diagnozowania OSAS używa się polisomnografii – metody pozwalającej na rejestrowanie zachowania pacjenta w czasie snu. Badanie to

zwykle przeprowadza się w laboratorium snu, gdzie dokładnie mierzy się długość i jakość snu, oddech, położenie ciała i puls.

W związku z tym, że okres oczekiwania na badanie polisomnograficzne jest bardzo długi, istnieją też inne metody diagnozowania OSAS, w tym pulsoksymetria umożliwiająca mierzenie nasycenia krwi tlenem. Badanie to można przeprowadzać w dowolnej chwili, także w domu, i rejestrować wyniki nocnych pomiarów. Metody pomiarów są proste i nieinwazyjne (np. czujnik założony na palec wskazujący).

## ▶ Jak sobie z tym radzić?

OSAS nie jest wprawdzie chorobą zagrażającą życiu, ale może szkodzić sercu, które zmuszane jest do większego wysiłku, kiedy organizm jest pozbawiony tlenu. To z kolei może prowadzić do poważnych problemów, takich jak zawał.

OSAS może w znacznym stopniu pogorszyć jakość życia osoby chorej, ale jest to choroba dość łatwa do opanowania. Wiele działań można podjąć we własnym zakresie, można też skorzystać z terapii zalecanych przez lekarza.

## ▶ We własnym zakresie

Bardzo korzystne skutki w przypadku OSAS może mieć utrata kilku kilogramów, gdyż prowadzi to do ograniczenia lub wyeliminowania problemów związanych z oddychaniem w czasie snu. Aby zrzucić wagę wystarczy wprowadzić kilka zmian w swojej diecie i regularnie ćwiczyć.

Osoby, które śpią na plecach, zwykle chrapią głośniej. Wśród pacjentów z OSAS bezdech występuje częściej w czasie chrapania. Osoby chore powinny

więc starać się spać na boku lub w innych pozycjach.

Osoby z OSAS powinny też znacznie ograniczyć lub całkowicie zrezygnować ze spożywania alkoholu, zwłaszcza przed pójściem spać.

## ▶ Terapia medyczna

Lekarz może zalecić Ci stosowanie terapii w nocy, podczas snu. Polega ona na wytwarzaniu ciągłego dodatniego ciśnienia w drogach oddechowych (przy użyciu aparatu CPAP), co powoduje dostarczanie do nich powietrza i zapobiega ich blokowaniu. Terapia ta musi być stosowana przez wiele miesięcy, a nawet lat, a niektórym osobom spanie z maską na twarzy może sprawiać problemy. Jest to jednak terapia bardzo skuteczna w przypadku większości pacjentów.

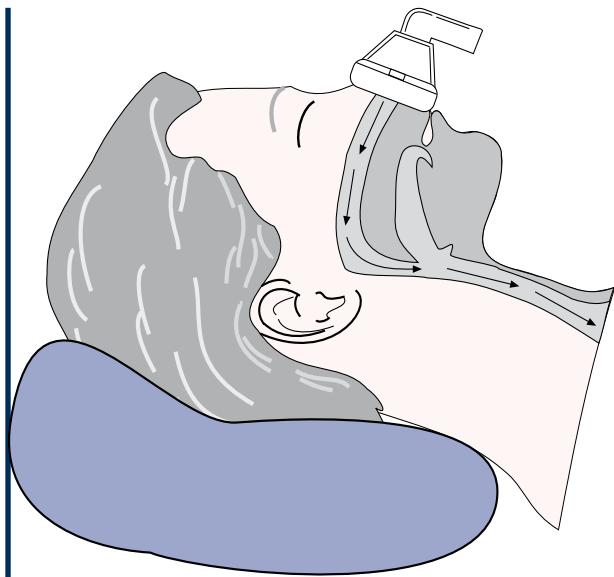
W terapii OSAS można także wykorzystywać urządzenia doustne pomagające w rozszerzeniu dróg oddechowych. Urządzenia te są zwykle dokładnie dopasowane do potrzeb każdego pacjenta. Terapia ta nie jest wprawdzie tak skuteczna jak CPAP, ale wiele osób łatwiej ją toleruje. Skutkiem ubocznym terapii może być nadmierne wydzielanie śliny i uczucie dyskomfortu po wyjęciu urządzenia rano.

Jeśli zmiana stylu życia i stosowane terapie okażą się nieskuteczne, wyjściem może być zabieg operacyjny. Operacja mająca na celu przesunięcie szczęki do przodu i powiększenie dróg oddechowych może być zalecana szczególnie w przypadku chorych ze zdeformowaną szczęką. Uvulopalatopharyngoplastyka (UPPP) to zabieg polegający na usunięciu części podniebienia miękkiego i migdałów, co powoduje poszerzenie dróg oddechowych i zmniejsza ryzyko ich zamykania. Zabieg ten jest przeprowadzany pod pełną narkozą, a jego skuteczność wynosi 30 – 50 %. W przypadku, gdy zabieg ten okaże się nieskuteczny w leczeniu OSAS, może także utrudnić lub uniemożliwić stosowanie metody CPAP.

OSAS to powszechna choroba przynosząca szkodząca zdrowiu i pogarszająca jakość życia. Z drugiej strony, chorobę tę łatwo leczyć, a pacjenci poddani terapii odczuwają ogromną poprawę jakości swego życia.

▶ Dodatkowe informacje na ten temat oraz inne ciekawe odsyłacze można znaleźć na stronie internetowej [www.european-lung-foundation.org](http://www.european-lung-foundation.org).

▶ Powyższe informacje pochodzą z artykułu McNicholas WT. Sleep apnoea syndrome. Breathe 2005; wiersz: 217-227.



Ilustracja przedstawia osobę śpiącą w masce nanosowej CPAP.



## ► OSAS a wypadki drogowe

Jeśli cierpisz na OSAS i nie poddajesz się leczeniu, to sprowadzasz na siebie większe ryzyko spowodowania wypadku drogowego w związku z sennością za kierownicą. Pacjentom z OSAS odradza się prowadzenia pojazdów, a w niektórych krajach UE problem ten jest uregulowany prawnie. Osoby poddawane skutecznej terapii nie stanowią zagrożenia dla ruchu drogowego.



European Respiratory  
Society

ELF jest reprezentantem Europejskiego Stowarzyszenia ds. Układu Oddechowego (ang. European Respiratory Society – ERS) – medycznej organizacji non-profit zrzeszającej ponad 7 000 członków sponad 100 krajów. ELF koncentruje się na problematyce zdrowia płuc w całej Europie, przyciąga ekspertów najwyższej klasy, dostarcza pacjentom ważne informacje i dąży do zwiększenia świadomości zdrowotnej związanej z płucami i ich chorobami.