

ABC

A Pogosto je smrčanje znak, da med spanjem prihaja do motenj dihanja.

B Apneje med spanjem so vsaj deset sekund trajajoče prekinitve dihanja.

C Precej verjetno jo imajo starejši moški, ljudje s povečano telesno težo in kadilci, ki ponoči smrčijo.

Je za vašo utrujenost kriva apneja?

Spalna apneja je resna bolezen, ki jo je treba nujno zdraviti. Po statistiki smrči vsaj 30 odstotkov ljudi. Prave apneje med spanjem ima okoli pet odstotkov ljudi. Pojavnost obolenja z leti močno narašča. Navkljub vedno večjemu zavedanju o pomembnosti te bolezni pa okoli 80 odstotkov bolnikov še vedno ostane neprepoznanih. Apneje so kar trikrat pogostejše pri moških. Bolezen poslabšajo tudi uživanje alkohola, kajenje in uporaba nekaterih zdravil. Spalna apneja, ki je ne zdravimo, po ocenah strokovnjakov, življenjsko dobro skrajša za povprečno deset let.

Več o apneji nam je povedal mag. Matej Delakorda, dr. med., specialist otorinolaringologije iz splošne bolnišnice Celje.

Avtorica: Vesna Vilčnik

Smrčanje ni samo neprijetno za poslušanje, ampak je lahko tudi nevarno za tistega, ki smrči. Zakaj?

Smrčanje nastane zaradi nihanja – vibriranja ohlapnih, mehkih tkiv v žrelu ali grlu. Zvok je neprijeten za partnerja, ki mu smrčanje krati spanec. Pogosto pa je smrčanje tudi znak, da prihaja do motenj dihanja. Pomembno je poudariti, da vsi, ki smrčijo, nimajo apnej med spanjem, velja pa, da vsi z apnejami tudi smrčijo.

Kaj natančno pomeni apneja?

Apneje med spanjem so vsaj deset sekund trajajoče prekinitve dihanja, ki nastanejo zaradi popolne zapore dihalne poti. Do teh pride na značilnih zožitvah v zgornji dihalni poti: zrelo, grlo. Ko se dihanje ustavi, začne v krvi padati koncentracija kisika in naraščati koncentracija ogljikovega dioksida. To sproži obrambne mehanizme, ki povzročajo, da se bolnik med spanjem pogosto prebuja, čeprav se tega največkrat sploh ne zaveda. Zaradi tega je čez dan nenaspan, utrujen in nerazpoložen ter zaradi tega bolj izpostavljen neugodam pri delu in v prometu. Čez čas se lahko kot posledica takšnega vzorca dihanja pridružijo tudi zvišan krvni pritisk, aritmije, sladkorna bolezen, glavoboli, depresije, ipd. Podobne težave lahko povzroči tudi zelo plitko dihanje, ki ne zadošča zadostni oksigenaciji tkiv – hipopneje.

Kateri so znaki, kako jo prepoznamo?

Če ponoči smrčite, se pogosto zbujate, čez dan pa ste kljub zadosti uram, namenjenim spancu, pogosto utrujeni in nenaspani, obstaja precejšnja verjetnost, da imate apneje med spanjem. Če imate poleg tega še odvečno telesno težo, ste moški in že imate katero od naštetih bolezni, je verjetnost še toliko višja. Apneje poslabšajo tudi uživanje alkohola, kajenje in uporaba nekaterih zdravil.

Kdaj je treba obiskati zdravnika?

Zdravnika je treba obiskati vedno, ko sumite, da imate apneje med spanjem. Bolnika na to največkrat opozori partner, ki opaža, da ponoči preneha dihati ali hlasta za zrakom.

Pri oceni dnevne utrujenosti si lahko pomagata z vprašalniki za oceno dnevne utrujenosti, ki so dostopni na spletu (npr. Epworthov vprašalnik). V teh primerih je najbolje, da obiščete otorinolaringologa ali pulmologa, ki se ukvarja s temi motnjami.

Kako poteka diagnostika?

Za potrditev apnej med spanjem je treba opraviti poligrafsko testiranje. Gre za neinvazivno preiskavo, pri kateri se pred spanjem na telo namesti naprava, ki meri vsebnost kisika v krvi, beleži dihanje skozi nos, položaj telesa in delo dihalnih mišic. Po odčitanju dobimo pomembne podatke o dihalnem vzorcu, na osnovi katerega lahko ugotovimo, če so motnje dihanja med spanjem prisotne in kako hude so. Sledi usmerjen otorinolaringološki pregled in včasih tudi pregled zgornjih dihal v kratki splošni anesteziji. Na osnovi rezultatov vseh opravljenih preiskav lahko izberemo za bolnika najprimernejši način zdravljenja.

Lahko naštejete nekaj vzrokov in dejavnikov tveganja za apnejo?

Apneje so pogostejše pri moških, ljudeh z odvečno telesno težo in povečanim obsegom vratu. Incidenca narašča tudi z leti. Če pred spanjem uživate alkohol, jemljete pomirjevala ali uspavala, s tem povečujete nagnjenost k spalnim apnejam. Apneje v spanju so zelo pogoste tudi pri ljudeh z malformacijami obraznega skeleta.

Ali drži, da je apneja pogostejša pri moških?

Apneje so pri moških do trikrat pogostejše kot pri ženskah, se pa z leti razlika med spoloma zmanjšuje. Za ženske je značilno tudi, da pogosteje navajajo za apneje atipične težave, kot sta nespečnost in depresija, zato praviloma kasneje obiščejo zdravnika.

Zakaj pojav apneje s starostjo narašča?

Z leti se elastičnost vseh tkiv v telesu zmanjšuje. To vpliva tudi na strukture v žrelu in grlu, ki zaradi tega prej kolabirajo. Neredko je staranje povezano tudi s povečanjem telesne teže, ki od vseh dejavnikov na apneje najbolj vpliva.

Ali lahko danes govorimo že celo o »epidemiji« te nevrščnosti? Kakšne so statistike?

Po statistiki smrči vsaj 30 odstotkov ljudi. Prave apneje med spanjem ima okoli pet odstotkov ljudi. Kot že rečeno, pojavnost obolenja z leti močno narašča. Zadnja leta zavedanje o pomembnosti te bolezni precej raste, vendar kljub temu okoli 80 odstotkov bolnikov ostane neprepoznanih.

Kako poteka kirurško zdravljenje apneje?

Kirurško zdravljenje apnej med spanjem izvajajo nekateri otorinolaringologi. Temelji na prepoznavi mesta zožitve oziroma zapore, ki se nahaja v zgornjih dihalih. To je edino vzročno zdravljenje, saj s posegom vzrok nastanka apnej odstranimo. Najpogostejše mesto zožitve je v ustnem žrelu, na nivoju mehkega neba. V tem primeru izvajamo uvulopalatoplastike, pri katerih mehko nebo skrajšamo in preoblikujemo. Včasih istočasno opravimo tudi tonzilektomijo (odstranitev mandljev). Če ugotovimo, da se zožitev nahaja nižje, lahko posege izvajamo tudi na drugih nivojih. Na splošno velja, da je težje oblike bolezni s kirurgijo tudi težje pozdraviti.

Nam lahko opišete še metodo zdravljenja z aparatom CPAP?

Pri terapiji s pozitivnim tlakom (CPAP) se uporablja električni aparat, ki med spanjem v dihala vpahuje zrak, ki zaradi tlaka preprečuje, da bi se dihalna pot sesedla. Zdravljenje na takšen je učinkovito, vendar ga številni bolniki slabo prenašajo. Težava je tudi v tem, da je ta terapija doživljenjska, saj ne odpravlja vzroka za nastanek apnej. S tem načinom zdravljenja se ukvarjajo za to specializirani pulmologi.

Kakšni so novi pristopi k zdravljenju apneje?

Pri obravnavi bolnikov z motnjami dihanja med spanjem je še posebej napredovala kirurgija. Operativni posegi so manj agresivni in bolj uspešni, pristope je olajšala tudi robotska kirurgija. Zadnja leta se bolnikom s težjimi oblikami bolezni skuša pomagati z napravami za stimulacijo živca za jezik. Gre za napravo, ki se vgradi v telo, podobno kot srčni spodbujevalnik, in ob vsakem vdihu z električnimi impulzi jezik potisne naprej ter tako sprosti prostor za dihanje. Na trgu so tudi opornice za pomik spodnje čeljusti naprej, ki po namestitvi v usta prav tako preprečujejo, da bi mehka tkiva v žrelu med spanjem padla nazaj. Posebej uspešne so pri

»Apneje so pri moških do trikrat pogostejše kot pri ženskah, se pa z leti razlika med spoloma zmanjšuje.«



bolnikov, ki imajo zožitev na nivoju korena jezika in predstavljajo pomembno alternativo kirurškemu in zdravljenju z aparati CPAP.

Zaradi apneje ponoči izpostavljeni stresu

Osebe, ki trpijo zaradi spalne apneje, so ponoči izpostavljene velikemu stresu. Telo je zaradi pomanjkanja kisika konstantno v alarmantnem stanju in pospešeno izloča stresna hormona kortizol in adrenalin. Pomembnih globokih faz spanja je vedno manj, spanec vedno bolj šibek, prav tako tudi oskrba s kisikom. Sčasoma osebe zaradi apneje utrpijo povišan krvni tlak, motnje srčnega utripa, srčni infarkt, možgansko kap in diabetes. Povečano je tudi tveganje motenj potence in erekcije.

Po teh znakih boste prepoznali apnejo

Če ponoči smrčite, se pogosto zbujate, čez dan pa ste kljub zadosti uram, nenejnim spancu, pogosto utrujeni in nenaspani, obstaja precejšnja verjetnost, da imate apneje med spanjem. Če imate poleg tega še odvečno telesno težo, ste moški in že imate katero od naštetih bolezni, je verjetnost še toliko višja. Apneje poslabšajo tudi uživanje alkohola, kajenje in uporaba nekaterih zdravil.