



Prohodnost gornjih dišnih putova i hrkanje

Hrkanje nije problem samo za onoga tko se nađe u neposrednoj blizini osobe koja hrče. Sam "hrkač" najčešće nije svjestan vlastitog hrkanja i ne može ga kontrolirati, a ono može biti jedan od znakova koji upozoravaju na ozbiljan poremećaj. Procjenjuje se da prosječno 3% odraslih osoba, većinom muškaraca, ima tegobe zbog opstruktivne apneje u spavanju, poremećaja koji zahtijeva odgovarajuće promjene načina i stila života, a ponekad i terapiju. U većini slučajeva hrkanje nije bolest koju treba liječiti. Kao prevencija i prvi korak u ublažavanju tegoba preporuča se redovita i pravilna higijena nosa.

Hrkanje

Hrkanje se očituje kao grub, ponekad vrlo bučan i promuklo-podhrtaavajući zvuk koji se proizvodi za vrijeme spavanja. Ovaj zvuk je općenito vezan uz probleme gornjeg respiratornog sustava, a nastaje zbog vibriranja mekog nepca i relaksiranja mišića tijekom spavanja. Pri disanju udahnuti zrak prolazi uz stijenke ždrijela koje pritom vibriraju, a prateći zvuk je glasniji ako je prostor kroz koji prolazi zrak uži. Hrkanje bitno utječe na kvalitetu sna i često rezultira kao pretjerana dnevna pospanost. Osim toga, hrkanje ima negativan utjecaj na život supružnika, sve do potrebe za odvojenim spavaćim sobama, otežava boravak na putovanjima i remeti obiteljski život u vrijeme ljetovanja i godišnjeg odmora.

Hrkanje mogu uzrokovati i/ili pogoršati stvari koje djeluju na opuštanje mišića, primjerice alkohol i neki lijekovi, zatim premekan ili prevelik jastuk, spavanje na leđima, deformacije dišnog sustava te začepljen nos kao čest uzrok poremećaja disanja.

Apneja u spavanju

Kod osoba koje hrču može doći do prestanka disanja, koje traje 10 ili više sekundi i najčešće je praćeno naglim trzajima i buđenjem. Ako za vrijeme sedmosatnog spavanja dođe do 30 ili više epizoda prestanka disanja, tada govorimo o ozbiljnom poremećaju koji se naziva **sindrom opstruktivne apneje u spavanju (SAS)**. Ponavljanje prestanka disanja ima za posljedicu smanjen protok kisika putem krvi, površan san, nedovoljnu opskrbu mozga kisikom i visok krvni tlak. Samo u najtežim slučajevima opstruktivna apneja u spavanju može biti i smrtonosna. Osoba s takvim poremećajem ne može se za vrijeme spavanja odmoriti i relaksirati, što se očituje kao izraziti umor tijekom dana. Učestali umor može imati ozbiljne posljedice poput poteškoća u obavljanju svakodnevnih poslova ili smanjene sposobnosti upravljanja strojevima i vozilima. Kad se kod osoba koje hrču, uz SAS ustanovi i prekomjerna tjelesna težina te povišen krvni tlak (arterijska hipertenzija), tada govorimo o tzv. Pickwickovom sindromu.

Prevenција i liječenje

Osobama koje su suočene s tegobama opstruktivne apneje u spavanju preporuča se:

- Redovita higijena nosa i održavanje prohodnosti gornjih dišnih putova primjenom fiziološke otopine morske vode*
- Niskokalorična dijeta koja će dati zadovoljavajuće rezultate za smanjenje tjelesne težine
- Prestanak pušenja, konzumiranja alkohola i lijekova koji djeluju na relaksaciju mišića i depresiju disanja (poput benzodiazepina, antihistaminika i sedativa)

Ako se ove mjere pokažu kao neučinkovite, jako dobri rezultati se postižu primjenom maske s kisikom. U težim slučajevima, opstrukcija se može sanirati klasičnim operativnim zahvatom ili primjenom lasera.

HIGIJENA GORNJIH DIŠNIH PUTOVA

Primjenom više puta na dan, a posebno navečer prije odlaska na spavanje, raspršivanje fiziološke otopine prirodne morske vode može biti jednostavna i prije svega učinkovita "metoda izbora" u borbi protiv hrkanja.

Ispiranje nosa osigurava poboljšanje prohodnosti gornjeg respiratornog sustava. Čist i prohodan nos može značajno ublažiti hrkanje, noćno uznemiravanje bliže obitelji i smanjiti rizik nastanka opstruktivne apneje u spavanju.

STÉRIMAR®

blagotvoran učinak prirodne morske vode*

Lokalno raspršivanje fiziološke otopine morske vode u nosnu šupljinu omogućava razrjeđivanje onečišćene i nakupljene sluzi.

STÉRIMAR® ima brojne prednosti u odnosu na slične otopine, koje obično sadrže samo morsku sol rastopljenu u pročišćenoj vodi. Morska voda je prirodni živi medij i izvor minerala, a blagotvorno djelovanje mora na zdravlje ljudi je dobro poznato. Prirodna morska voda sadrži čak 97 minerala i elemenata u tragovima, od kojih posebno važnu ulogu imaju bakar, mangan, srebro, zlato... Primjena otopine STÉRIMAR® osigurava maksimalan učinak prirodnih sastojaka morske vode, a sustav mikroraspršivanja dobru apsorpciju oligoelemenata, blagi dekongestivni učinak i brzo olakšavanje simptoma začepljenosti nosa. Uz mehaničko čišćenje i ispiranje, STÉRIMAR® potiče obnavljanje epitela nosne sluznice, čime se omogućava pravilno funkcioniranje nosa. Upravo zato

STÉRIMAR® olakšava eliminaciju mikroorganizama, štetnih čestica i naslaga sluzi iz nosa.

Anatomski nosni aplikator jamči optimalan kut raspršivanja otopine, dobro oblaganje cijele površine nosne sluznice mikrodifuzijom otopine i potpunu sigurnost primjene.

*prema preporuci Dr. Ph. Contenchina, s ORL odjela Bolnice Saint-Vincent de Paul u Parizu



POTRAŽITE U LJEKARNAMA!

Zastupnik: **PHARMATHEKA CONSULT** d.o.o.
Bistranska ulica 100, Poljanica, 10298 Donja Bistra
tel: 01/36 37 466 • fax: 01/ 36 37 460 • www.pharmatheka-consult.hr