



ZDRAVÍ A KRÁSA 22. 02. 2012

Úspěšná léčba chrápání vrátí do vaší ložnice klid

Chrápání je vlastně nadměrně hlasité dýchání, kdy dochází k vibracím měkkých tkání horních cest dýchacích, u kterých se ve spánku snižuje svalové...

O **chrápání** se často traduje, že je normální a přirozené. To je ovšem **omyl**, protože obvykle je symptomem nějakého **zdravotního problému**, který se typicky projevuje tím, že je omezena průchodnost nosu, a tak je člověk donucen dýchat skrze ústa. **Chrápání** by se tak určitě nemělo podceňovat a být pouhým důvodem neshod mezi lidmi, kteří spolu spí v jedné místnosti. V obecné rovině je možné chrápání rozlišit na běžné, kdy jde pouze o nepříjemné zvuky, a vážné, kdy může mít chrápání i další **následky**.

Výzkumy prováděné na maďarské univerzitě navíc přinesly údaje o tom, že u osob, co během spánku intenzivně chrápou, dochází ke zvyšování rizika vzniku infarktu a onemocnění kardiovaskulárního systému, protože během **závažného chrápání** se na nepatrnou dobu zastavuje dech, s čímž souvisí vysoký krevní tlak. Úspěšná **léčba chrápání** je tak jedním z mnoha předpokladů spokojeného života a dobré fyzické i psychické kondice.

Jak a proč ke chrápání dochází?

Chrápání je vlastně **nadměrně hlasité dýchání**, kdy dochází k **vibracím** měkkých tkání horních cest dýchacích, u kterých se ve spánku snižuje svalové napětí. Konkrétněji jde nejvíce o **patro, jazyk nebo čípek** v dutině ústní. Jak už bylo napsáno v úvodu článku, chrápání není jen společenským

problémem, ale především také signálem, že v těle není něco v pořádku. Často s chrápáním souvisí obezita, vysoký krevní tlak či chronická rýma. Může být ale také projevem **syndromu spánkové apnoe**, což je stav, kdy spáč na vteřiny opakovaně **přestává dýchat**. U osob trpících především kardiovaskulárními a mozkovými nemocemi tak může tento na první pohled nepatrný nedostatek kyslíku znamenat i smrt.

Příčinami chrápání, především nepravidelného a nárazovitého, může být ovšem i obyčejná **únava, nedostatek spánku, špatný režim a stres**. U některých lidí tak **odstranění chrápání** souvisí především s nastolením zdravého životního stylu, ve kterém bude mít své místo relaxace, pravidelný pohyb, vyvážená strava a dostatečný kvalitní spánek.

Léčba chrápání - pomoci mohou kapky, sprej i laser

Před volbou terapie je nutné navštívit svého **praktického lékaře**. Ten dle vstupních subjektivních informací usoudí, zda bude vhodné podrobit se dalšímu vyšetření na ORL nebo neurologii, zejména v případech, kdy existuje podezření na zmiňovaný nebezpečný syndrom spánkové apnoe.

• Kapky proti chrápání a sprej

Kapky proti chrápání jsou novinkou, která dle výrobců funguje na jednoduchém principu. Svým složením **udrží tkáň prokrvenou** a v napětí, aby nemohlo dojít ke vzniku typických zvuků. Některé kapky proti chrápání se těsně před spaním vdechují z kapesníku, jiné se aplikují přímo do nosu, skrze který stečou do krku. **Účinnost kapek** je individuální, protože u některých lidí nemusí kombinace látek fungovat v takové míře, aby zůstaly tkáň dostatečně pružné. **Sprej** je ve své podstatě stejný jako kapky proti chrápání, liší se pouze způsobem aplikace – stříká se přímo na zadní stěnu krku.

• Laserová operace

Laserová operace jako **léčba chrápání** je v současné době považována za **vysoce efektivní metodu**. U chronického chrápání je proto odborníky často doporučována. Laser nebo další moderní techniky v takových případech **upraví cesty v nose a dutině ústní a zpevní problematické patro**. Laserová korekce je prováděna ambulantně s lokálním umrtvením. Složitější chirurgické zákroky mohou vyžadovat celkovou anestezii. Nepomůže-li tato léčba chrápání, mělo by následovat vyšetření ve spánkové laboratoři. Pokud není možné provést operativní zákrok, může **chrápání** odstranit i speciální přístroj, který vytváří lehký přetlak v dýchacích cestách. Při takovém postupu je ale nutné si zvyknout na spaní s maskou, připomínající kyslíkovou masku letců.

Babské rady na boj proti chrápání

Lze se také setkat s doporučeními, které se svou povahou řadí do kategorie typických babských rad. Nejznámější je určitě všeobecně rozšířené **mlaskání**, které chrápajícího spáče na moment probere, čímž logicky přestane spát, tudíž chrápat. Dále se doporučuje, aby člověk, který své okolí v noci obtěžuje zvuky připomínající motorovou pilu nebo cirkulárku, **spal na boku**. K tomu ho lze donutit i poměrně drastickými metodami, například přichycením míčku na zadní část trika, čímž bude poloha na zádech pro daného jedince nepříjemná, a tak se vždy přetočí. Ne u všech však spaní na boku zabírá. Poměrně pragmatické řešení pak představují **špunty do uší**, které sice nikterak **chrápání** nepřerušují, ale zasadí se o to, že ho nikdo nebude slyšet.

Pokusy o **odstranění chrápání** mohou spočívat v různých možnostech. K těm méně tradičním se určitě řadí i japonský vynález - plyšový medvěd - robot, který **reaguje na pokles kyslíku** a zvuk chrápání tak, že se začne **dotýkat tváře** spící osoby, která tak hlavu otočí na bok, čímž **chrápání přestane**. Vynálezci garantují, že robot je jemný, a tak se daný jedinec nevzbudí. Jak je vidno, **odstranění chrápání** je natolik silným a zajímavým tématem, že se dostává i do středu zájmu vědecké obce. Pro nás laiky je však především problémem, který nás nenechá spát. A jelikož spánkem travíme **třetinu života**, měli bychom využít všechny příležitosti, jak si toto důležité období nenechat kazit. Netřeba snad ani připomínat zdravotní rizika, která s chrápáním souvisí.

Trápí vás chrápání také? Jak ho řešíte? Podělte se o své zkušenosti v komentářích pod článkem!