

SMRČANJE

Marsikdo se je v svojem življenju že srečal s smrčanjem. Za tiste, ki to glasno »nočno melodijo« poslušajo, predstavlja pravo nočno moro in seveda je to stresno. Smrčanje je za »poslušalce« nadležno in pogosto ne morejo spati ali pa spijo slabo, saj jih ta nadležen hrup zbuja.



Naše smrčanje nas običajno ne moti, ker se ne slišimo. Nekateri pa smrčijo tako močno, da se zaradi tega tudi zbudijo. Oboji – tisti, ki smrčijo in tisti, ki spijo zraven njih – pa se slabše naspijo in imajo zato težave z utrujenostjo tudi čez dan. Normalno spanje potrebujemo, da si nabereemo novih moči, si odpočinemo in da se organizem revitalizira.

Sploh tisti, ki smrčijo, so pogosto razdražljivi, prepirljivi, trpijo za jutranjimi glavoboli, imajo manjšo koncentracijo, so kronično utrujeni, trpijo za prekomerno dnevno utrujenostjo, posledično partnerji spijo v ločenih spalnicah ali pa se zaradi tega ločijo... Smrčanje pa razen vsega naštetega lahko vodi tudi v razvoj resnih zdravstvenih težav.



Vzrok za smrčanje je ovira v dihalni poti, ki ovira normalno dihanje, smrčanje pa je znak, ki na to opozarja. Običajno se smrčanje stopnjuje iz tišjega v vedno bolj glasno. Pogosto pa med smrčanjem pride celo do zastoja dihanja. Če so ti zastoji daljši od 10 sekund in jih je več kot 15 na uro, temu rečemo obstruktivna apneja in ne le smrčanje. To pa lahko vodi do težav s srcem, višjega krvnega pritiska in poslabšanja drugih že obstoječih bolezni.

Smrčanje nastaja v žrelu zaradi plapolanja mehkega neba. Raziskave so pokazale, da je vzrok za to ožina za mehkim nebom, ki jo vedno ustvari mehko nebo samo. Mehko nebo postane ohlapno in s tem daljše, jeziček pa zato visi daleč za korenem jezika. To se najpogosteje zgodi s staranjem, vzrok je lahko tudi debelost, povečani mandeljni in žrelnica (to je predvsem pri otrocih) ali pa uživanje alkohola in različnih zdravil (pomirjevala, uspavala) pred spanjem.

Smrčimo predvsem takrat, kadar ležimo na hrbtu, saj v tem položaju mehko nebo pade nazaj in utesni prehod zraka za njim.

Smrčanje zdravimo tako, da odstranimo vzrok smrčanja. Za to obstajajo različne možnosti. Nekatere lahko poskusimo sami, in sicer zdravljenje z ukrepi, ki jih lahko vsak poskusi ali pa si kupimo različne pripomočke. Če nič ni učinkovito, pa obstajajo tudi kirurški posegi, ki težave odpravljajo ali vsaj omilijo.

Ukrepi, ki so lahko zelo učinkoviti pri reševanju smrčanja so na primer telovadba ter izogibanje alkoholu in zdravilom (pomirjevala, uspavala) pred spanjem, saj se s tem okrepijo mišice žrela in se prepreči njihova ohlapnost med spanjem. Priporoča se tudi opustitev kajenja, shujšanje pri prekomerni teži ter spanje na boku.



Razne pripomočke se lahko kupi v lekarnah ali specializiranih prodajalnah. To so običajno različna pršila, ki običajno zatrdijo oziroma obložijo mehko nebo, da ni toliko ohlapno. Poznamo tudi ustne naprave, ki delujejo tako, da potegnejo spodnjo čeljust naprej in s tem povečajo prehod za mehkim nebom. Teh ne moremo kupiti, ampak so običajno izdelane po meri s strani zobozdravnika.



Pri zelo hudem smrčanju, sploh kadar je le-to povezano z zastoji dihanja, je lahko uspešna posebna maska (CPAP), ki je podobna aparatu za umetno dihanje. Med spanjem pod pritiskom skozi masko vpihuje zrak v nos. Tako se dihalne poti, predvsem ožina, ki vzrok za smrčanje, razširijo in omogočijo boljše dihanje. A ta naprava ni preveč udobna.

Če nič od naštetega ni uspešno pri odpravljanju smrčanja, se svetuje pregled pri zdravniku otorinolaringologu in celo pri specialistu za motnje spanja, kadar so prisotni znaki apneje (zastoj dihanja) in prekomerna dnevna zaspanost. Pri teh pregledih ugotovijo stanje žrela in

mehkega neba, prepoznajo dodatne dejavnike za nastanek smrčanja ter opredelijo najustreznejše zdravljenje.

Kadar zdravniki predlagajo kirurške posege za odpravljanje smrčanja, se moramo o teh posegih dobro pozanimati. Zdravnik razloži postopek in tudi, kaj želi s tem doseči ter kakšne so posledice postopka. Vsi posegi niso enaki in med njimi obstajajo velike razlike.

Pri nekaterih posegih kirurg razširi ožino v žrelu (uvulopalatoplastika) in s tem se izboljša dihanje in spanje. Ta poseg je kratkotrajen in poteka v lokalni anesteziji, bolečina po končanem posegu pa se lahko primerja z bolečino pri angini.

Drugi način so somnoplastike. To so simptomatski posegi, ki zatrdijo mehko nebo, da le-to več ne plapola. Prepreči se nastanek zvoka smrčanja (se utiša), ne izboljša pa oviranega dihanja in motenega spanca. Mehko nebo zatrdijo z visoko temperaturo (radiofrekvenca, koblacija), kemično (injicirajo kemikalije v mehko nebo) ali pa mehanično (vstavljajo teflonske vložke). Postopki lahko dihanje celo poslabšajo zaradi zatezanja brazgotin v mehkem nebu, mehko nebo se slabše giblje, lahko povzroči nosljanje pri govoru ali zatekanje pijače v nos pri pitju.

Čeprav je danes veliko možnosti za odpravo smrčanja, se izmed vseh najbolj priporoča neinvazivne posege, ki jih lahko prav vsak izvaja, le potruditi se moramo. To so gibanje, zdravo življenje, opustitev kajenja, hujšanje pri prekomerno težkih, opustitev alkohola in zdravil (pomirjevala, uspavala) pred spanjem, spanje na boku namesto na hrbtu in še kaj bi se našlo. Vsekakor pa smrčanje ni nekaj nedolžnega, ampak lahko vodi v resne zdravstvene težave.



Res je, da se smrčanje pogosteje pojavlja pri starejših, bolj pri moških kot pri ženskah, a kljub vsemu je teh primerov veliko in marsikdaj tisti, ki smrči, o tem noče govoriti ali celo tega noče niti priznati, saj se ne sliši. Misli, da si drugi to izmišljujejo. In to lahko predstavlja velik problem. Treba je priznati težavo in tedaj se lahko začne reševanje oziroma iskanje optimalnih načinov za rešitev te težave.

Klub temu pa bo smrčanje ne glede na vse še vedno ostalo tema za smeh vseh »trpečih« ob pogovoru s prijatelji/-cami ob kavici ali pa iztočnica za marsikatero šalo.

Valerija Plementaš Križnik, mag.farm.