

Często niegroźne wydawałoby się chrapanie, czy senności w ciągu dnia mogą być symptomami poważnego schorzenia: **obturacyjnego bezdechu sennego (OBS)**.

Istotą OBS są przerwy w oddychaniu w czasie snu powodujące przejściowe niedotlenienia mózgu, czego konsekwencją są nieraz bardzo liczne, dochodzące do kilkuset, nieświadome wybudzenia w ciągu nocy. Towarzysząca im reakcja układu krążenia przebiega ze zwykłą ciśnienia tętniczego oraz częstości tętna.

Główne objawy OBS to: **chrapanie, senność** w ciągu dnia, poranne bóle głowy, pogorszenie nastroju oraz funkcji poznawczych, z czasem zwiększenie masy ciała i zaburzenia libido. Zwracam szczególną uwagę na nadmierną senność dzienna, która zwiększa ryzyko mimowolnego zaśnięcia w czasie wykonywania nawet bardzo absorbujących czynności, takich jak np. prowadzenie samochodu, co może doprowadzić do wypadku komunikacyjnego.

Bardzo często OBS pozostaje nie wykryta. W czasie wieloletniego przebiegu OBS dochodzi nie tylko do istotnego pogorszenia jakości życia, ale także do dysfunkcji układu krążenia. Następuje pogorszenie stanu zdrowia w przebiegu takich chorób jak:

- nadciśnienie tętnicze (OBS jest częstą przyczyną opornego i wtórnego nadciśnienia)
- choroba wieńcowa (zwiększone ryzyko zawału serca)
- niewydolność serca
- niewydolność krążenia mózgowego (zwiększone ryzyko udaru mózgu)
- choroby metaboliczne (cukrzyca, zespół metaboliczny)

Diagnostyka OBS obejmuje badanie lekarskie z oceną senności dziennej, lecz głównie opiera się na analizie polisomnografii. Badanie **polisomnograficzne** określa nie tylko ilość bezdechów, czy czas chrapania, ale także przebieg faz snu REM i NREM. Samo nowoczesne badanie odbywa się w domu pacjenta, jest nieinwazyjne.

Rozpoznanie schorzenia pozwala na podjęcie skutecznego leczenia. W terapii OBS stosuje się urządzenia do nocnego wspomagania oddechu typu CPAP oraz zabiegi laryngologiczne, czy wspomagające aparaty stomatologiczne.

dr n. med. Artur Pudło, specjalista nadciśnienia tętniczego - hipertensjolog,

członek Polskiego Towarzystwa Badań nad Snem