

## Хъркане и сънна апнея

За повечето хора хъркането е проблем не само на човека, с който съжителстват, но и самостоятелен проблем. Възможните оплаквания са от сутрешна сухота в устата и/или дрезгавост на гласа, които често се срещат и при хъркащи. И ако вечер партньора до вас ви пробужда периодично, ето че се стига и до непълноценен сън. Хъркането обаче може да бъде един от симптомите на тежко заболяване, каквато е *сънната апнея* (Арпое=спиране на дишането), при която се спира дишането по време на сън за секунди до минути. Дишането се възстановява отново от мозъка, но същевременно се прекъсва фазата на дълбокия възстановителен сън. Това води до намаляване на качеството на съня, като същевременно в кръвообращението се отделят множество стрес-хормони. Като последица на това се стига до:

- Високо кръвно налягане
- Ритъмни нарушения на сърцето
- Сърдечен инфаркт
- Нарушения на мозъчното кръвообращение
- Професионални и семейни проблеми (намалена работоспособност и др.)
- Повишен риск от злополука (напр. при вторично заспиване по време на шофиране)
- Депресивни прояви и др.

### **Какво представлява точно хъркането?**

Първичното *хъркане* се явява в резултат на отпускане на мускулатурата в областта на гърлото и мекото небце по време на сън. Чрез въздушния поток по време на сън се стига по вибрации на меките тъкани на гърлото, които могат да бъдат чути като феномена „хъркане“. А ако е налице затруднение в носното дишане, дишането през отворена уста усилва хъркането.

*Обструктивното хъркане* (под „обструкция“ в медицината се разбира „запушване“) се определя като състояние, при което се наблюдава значително (болестно) намаление на насищането на кислород в кръвта.

Като *сънна апнея* (‘арпоіа’ означава от гръцки език ‘безветрие’) се означава състоянието, при което по време на сън се стига до повтарящи се спирания на дишането:

като болестно състояние се определят повече от 10 спирания на дишането на час, които продължават повече от 10 секунди. По този начин съня не е отпочиващ и пациентите сутрин трудно се събуждат.

Пациентите със сънна апнея се оплакват често от умора/ сънливост през деня, неспокоен сън, силно нощно изпотяване, сухота в гърлото, нощно събуждане със

задух, смущения в потентността, смущения в концентрацията, депресии и промени на личността.

При хъркащите малки деца също може да се наблюдава сънна апнея. Наблюдавайте Вашето дете за около 5-10 минути по време на сън, и ако се установява хъркане или дори спиране на дишането, трябва да се обърнете към УНГ специалист!

### **Изследвания при сънна апнея**

За изясняване на състоянието при сънна апнея са необходими широк кръг от изследвания. Към тях принадлежат:

- Оглед на носа с ригидни и флексибилни ендоскопи; предна и задна риноскопия; индиректна и директна ларингоскопия и др.
- Измерване на въздушния поток през носа (огледало на Glatzel; риноманометрия и др.)
- Тестуване към алергени
- Оценка на стенозата на гърлото под ендоскопичен контрол (маньовър на Müller-Esmarch)

### **Лечение**

При възрастни лечението зависи от тежестта на заболяването. Обсъждат се следните възможности:

- Шиниране на долната челюст: те избутват долната челюст напред и по този начин увеличават пространството на гърлото и т.н.
- Подобряване на носното дишане: операции на носната преграда; операции на долните носни раковини по метода на високочестотната радиотермотерапия (RaVoR™, Radiofrequency Volumetric Reduction) и др.
- Склерозиране и повдигане на мекото небце чрез метода на високочестотната радиотермотерапия (RaVoR™, Radiofrequency Volumetric Reduction)
- Операции на мекото небце, напр. с помощта на лазер (лазер-асистирана увуло-палато-фарингопластика, LAUPPP)
- nCPAP (nasal continuous positive airway pressure): вечерно обдишване под повишено налягане по време на сън, при което се осъществява шиниране на пространствата на гърлото и предотвратяване на стеснения. За осъществяване на този метод на лечение е необходимо изследване на пациента в специализирана лаборатория на съня с и без апарата за обдишване.

При деца по правило е индицирана операция на тонзилите. Естествено тук трябва да се изключат алергични заболявания на носа, които биха могли да доведат до хъркане.