

**Knarkimas - tai ne tik ramybę drumsčiantis ir iš proto aplinkinius varantis triukšmas. Dažnai jį palydi rimti miego sutrikimai, kurie pirmiausia alina pačio knarkiančiojo organizmą. Pasak Kauno „Kardiolitos“ klinikų Ausų, nosies ir gerklės (LOR) ligų centro gydytojo otorinolaringologo doc. dr. Tomo Balsevičiaus, pusė knarkiančiųjų skundžiasi padidėjusiu mieguistumu ir darbingumo sumažėjimu. O tai sukelia pavojų ne tik pacientui, bet ir didina nelaimingų atsitikimų riziką.**

### **Stojantis kvėpavimas ir dažni prabudimai**

Nuolatinį knarkimą skundžiasi daugiau nei 20 proc. moterų ir daugiau nei 40 proc. vyrų. Kadangi knarkimas dažnai yra ir pirmasis rimto miego sutrikimo – miego apnėjos simptomas, visiems pacientams, besikreipiantiems į specialistus dėl knarkimo, rekomenduojamas ir tyrimas miego laboratorijoje galimai obstrukcinės miego apnėjos diagnozei nustatyti.

„Sergant obstrukcine miego apnėja pacientus kamuoja kvėpavimo pauzės miego metu. Taip sumažėja kraujo įsotinimas deguonimi. Organizmas, norėdamas apsaugoti ligonį nuo deguonies trūkumo, jį „žadina“. Todėl obstrukcine miego apnėja sergančiuosius vargina dažni prabudimai arba mikroprabudimai.

Nors mikroprabudimų pats sergantis neatsimena, nes jie tetrunka tik 3-15 sekundžių, dėl jų sutrinka normali miego struktūra. Sergantieji pabunda pavargę, nepailsėję, mažėja jų darbingumas, dienos metu jie jaučiasi mieguisti, jų miegas pasidaro neramus, vargina prakaitavimas“, – galimus miego sutrikimus vardija otorinolaringologas.

### **Miego apnėja**

Obstrukcinė miego apnėja pasireiškia skirtingomis stadijomis, kurios sunkumas nustatomas skaičiuojant kvėpavimo pauzių dažnumą miego metu laboratorijoje. Po tyrimo, priklausomai nuo pauzių dažnumo, įvertinama komplikacijų organizmui rizika, tuomet ir parenkamas tinkamiausias gydymo metodas.

„Miego apnėją sukelti gali keletas priežasčių: kvėpavimo takų susiaurėjimas, gomurio tonzilių padidėjimas, didesnės apimties minkštasis gomurys bei gomurio liežuvėlis, aukšta liežuvio padėtis ar liežuvio tonzilės išvesėjimas. Taip pat tikimybę sirgti didina ir viršsvoris. Prieaugus 10 kg rizika susirgti padidėja 2 kartus“, – ligos priežastis apžvelgia doc. dr. T. Balsevičius.

Geriausi chirurginio gydymo rezultatai pasiekiami pacientams, kurių knarkimo problemos

sąlygotos anatominių priežasčių. Tai reiškia, jog esant didelio laipsnio nutukimui, chirurginis gydymas nebus toks veiksmingas. Kūno svorio didėjimas, anot gydytojo, gali lemti ir atkryčius. Todėl siekiant kuo efektyvesnio rezultato būtina keisti gyvenimo būdą, o esant gretutinėms ligoms – jas kontroliuoti.

## **Knarkimas ir nelaimingi atsitikimai**

Nuolatinis knarkimas bei miego apnėja ne tik blogina sergančiųjų ir jų miego partnerių gyvenimo kokybę, bet ir didina nelaimingų atsitikimų sukėlimo riziką. Įrodyta, jog sergantieji miego apnėja dėl nuolatinio nuovargio ir mieguistumo susiduria su 7 kartus didesne tikimybe patirti eismo įvykį nei sveikieji. Taip pat statistika rodo, jog net iki 20 proc. mirtimi pasibaigusiu eismo įvykių sukėlėjai buvo sergantieji obstrukcine miego apnėja.

„Dėl nuolatinio deguonies trūkumo pacientams suaktyvėja simpatinė nervų sistema, todėl net apie 50 proc. sergančiųjų obstrukcine miego apnėja serga ir arterine hipertenzija. Be to šiems ligoniams ženkliai didėja rizika susirgti kitomis širdies ir kraujagyslių ligomis. Pastebėta, kad 23 proc. sergančiųjų miego apnėja per 10 metų patiria miokardo infarktą, o 14 proc. – smegenų insultą“, – knarkimo ir jį palydinčios miego apnėjos rizikas sveikatai apžvelgė specialistas.

## **Gydymo būdai priklauso nuo stadijos**

Pasak gydytojo, ieškodami būdų, kaip išspręsti knarkimo sukeltas problemas, vis daugiau pacientų kreipiasi pagalbos į specialistus. Lietuvoje, gydant knarkimą ir obstrukcinę miego apnėją, per metus atliekama apie tūkstantį minkštojo gomurio ir ryklės operacijų. Jeigu gydymas taikomas dar ankstyvoje ligos stadijoje, tuomet operacija atliekama mažai invazinėmis priemonėmis, o pacientas darbingas būna jau kitą dieną.

„Gydant tik knarkimą, atliekamos punkcijos elektrodu minkštajame gomuryje bei liežuvio šaknyje, šias vietas veikiant radiodažnumine termoenergija. Taip pasiekiamas šių vietų randėjimas, sumažinamas audinių tūris ir išgaunamas jų standumas. Po operacijos tik keletą dienų žmogus junta nedidelio intensyvumo skausmus, o jau kitą dieną yra darbingas.

Sergant obstrukcine miego apnėja atliekamos kiek didesnės apimties operacijos. Šių operacijų metu atliekama minkštojo gomurio plastika, pašalinant dalį liežuvėlio bei perteklinius minkštojo gomurio audinius ir taip suteikiant daugiau erdvės orui cirkuliuoti. Esant padidėjusioms gomurinėms tonzilėms kartu atliekama ir tonzilektomijos (tonzilių pašalinimo) operacija. Pooperacinis laikotarpis šiuo atveju trunka 10-14 parų, kurį palydi savaitės trukmės, vidutinio intensyvumo skausmas“, – chirurginį gydymą apžvelgia

specialistas.

Operacijų dėka iki 90 proc. pacientų išnyksta arba ženkliai sumažėja knarkimo problemos, o kvėpavimo pauzių miego metu skaičius pranyksta ar ženkliai sumažėja iki 80 proc. pacientų. Be to, po šių operacijų sumažėja ar išnyksta rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, normalizuojasi pacientų kraujospūdis.

### **Nepagrįsti gydymo metodai**

Nuo kūno padėties priklausomam knarkimui retais atvejais padeda ir pozicinė miego terapija. Tam pasitelkiamos įvairios priemonės, kaip pižamoje įsiūtas teniso kamuoliukas ar specialios kuprinės, kurios trukdo miegoti tam tikroje pozicijoje. Esant viršsvoriui, numesti papildomi kilogramai taip pat gali teigiamai įtakoti knarkimą bei obstrukcinės miego apnėjos eigą, tačiau yra ir daug nepagrįstų gydymo priemonių.

„Deja, nėra jokių mokslinių įrodymų, jog įvairių gamintojų siūlomi nosies ar gerklės purškalai, landų išplėtėjai ar burnos įdėklai būtų veiksmingi, gydant knarkimą bei miego apnėją. Todėl sergant lengva ar vidutinio sunkumo forma, kol gydymo apimtys nėra itin didelės – rekomenduojama problemas išspręsti chirurginiu būdu“, – pokalbį užbaigia Kauno „Kardiolitos“ klinikų Ausų, nosies ir gerklės (LOR) ligų centro gydytojas otorinolaringologas doc. dr. T. Balsevičius.

