



# SMRČANJE

Katarina Planinec

## 1. Zakaj pride do smrčanja?

Smrčanje je značilen zvočni pojav, ki nastaja v žrelu med spanjem. Pomeni ovirano dihanje med spanjem. Nastane zaradi plapolanja mehkega neba. Glavni vzrok je ožina v žrelu, ki jo povzroča mehko nebo. V njej nastane negativni tlak, ki povzroča plapolanje mehkega neba in ovira pretok zraka. Na pojav smrčanja vplivajo številni dejavniki, ki povečajo ožino v višini mehkega neba.

Pri otrocih so največkrat krivi povečana žrelnica in mandlji. Starost, prekomerno uživanje alkohola in pomirjeval ravno tako povečajo možnost smrčanja. Pri spanju na hrbtu lastna teža mehkega neba povzroči smrčanje. Ovire v nosu, bolezensko povečanje jezika so tudi vzroki za smrčanje. Pri debelih ljudeh pride do kopičenja maščobe, zato pride tudi do močnega zoženja žrela.

## 2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

Na smrčanje zelo vplivajo naše slabe navade, kot so prekomerno uživanje alkohola, premalo gibanja in prekomerna telesna teža. Z normalizacijo telesne teže in izogibanjem alkoholu pred spanjem lahko zmanjšamo smrčanje. Izberemo si lahko lego med spanjem, kjer manj smrčimo. Lega na hrbtu je najslabša za smrčanje.

Smrčimo tudi, kadar imamo zamašen nos ob okužbah. Takrat lahko poskrbimo, da si nos pred spanjem temeljito izpihamo, lahko tudi s pomočjo fiziološke raztopine.

## 3. Kdaj je potrebno k zdravniku?

K zdravniku moramo, ko nas in ljudi okoli nas smrčanje tako moti, da pride do težav. Pri človeku, ki smrči, je to utrujenost in zaspanost čez dan. Človek se zjutraj počuti še bolj utrujen kot zvečer, ko je šel spat. Čez dan lahko zaspi kar sede, oziroma takoj, ko se uleže. Storilnost pade, povečana je možnost poškodb v prometu, na delu in tudi doma. Človek, ki je neprespan in utrujen, je tudi bolj razdražljiv in ima manjšo toleranco za stres.

Smrčanje lahko povzroča motnje spanja in enake težave tudi pri partnerju. Pride lahko do slabših odnosov in sporov med partnerjema.

## 4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Zdravnik vas bo o težavi temeljito izprašal. Morda vam bo zastavil tudi vprašanje o alkoholu, ker ima ta vpliv na smrčanje. Če so težave, zaradi smrčanja zelo hude, vas bo poslal v ambulanto za motnje spanja za nadaljnjo diagnostiko. Lahko vam predlaga tudi pregled pri specialistu za ušesa, nos in grlo.



## **5. Katere so najpogostejše diagnoze ob smrčanju?**

Najhujša oblika smrčanja, ki se pojavlja pri 10 % ljudi, ki smrčijo, se imenuje OSA, kar pomeni obstructive sleep apnea; oziroma zastoj dihanja med spanjem. O tem govorimo, kadar traja prekinitev dihanja več kot 10 sekund in je teh prekinitev več kot 10 na uro. Druge diagnoze, npr. pri otrocih, so: povečana žrelnica, premik nosnega pretina ...

## **6. Kateri so načini zdravljenja?**

Pri otrocih je potrebno odstraniti povečane mandlje oz. žrelnico. V pomoč je tudi posebna naprava (CPAP), ki prepreči smrčanje in bolniki se bolj naspijo, so manj utrujeni in so končno motivirani za zmanjšanje telesne teže, za redno telesno dejavnost.

Po presoji otorinolaringologa je lahko potrebna tudi operacija t.i. uvuloplastika. Pri posegu se preoblikujejo strukture žrela, ki so sicer krive za nastanek smrčanja. Uspehi operacije so zelo dobri. Smrčanje mine že takoj po posegu, najkasneje pa v 1 mesecu.

## **7. Kako poteka spremljanje bolnika, ki smrči?**

Upoštevanje nasvetov glede prilagoditve življenjskega stila zdravnik družinske medicine preveri ob kontroli čez 1-3 mesece. Če težave ne minejo, se zdravnik odloči o nadaljnji diagnostiki in ukrepanju.

## **8. Ali in kako lahko smrčanje preprečite?**

Včasih lahko in sicer z ukrepi, ki smo jih našli že zgoraj. V določenih primerih je operacija edina možnost.