

Nič več neprespanih noči

Fotografije: D center



Dr. David Dovšak,
maksilofacialni kirurg

Smrčanje. Za nekatere iztočnica za dober vic, za druge nočna mora. Sploh tisti, ki spite ob smrčaci, veste, da »žaganje« ni ravno hec. Smrčanje lahko zaradi motenj spanja povzroča kopico drugih resnih nevšečnosti z zdravjem, od hormonskih motenj do srčnih zastojev. Zato smo se pri dr. Davidu Dovšaku, maksilofacialnem kirurgu, pozanimali o najnovejši metodi odpravljanja smrčanja z laserjem. Ta se namreč pohvali z izjemno uspešnostjo, saj kar pri 3/4 operiranih pacientov prinese vsaj 50-odstotno izboljšanje.

Statistika smrčanja je zelo zgovorna in kaže, da ta nočni pojav ni nobena redkost, bolj se staramo, večja je možnost, da bomo smrčali. »Med belci smrči približno 35 do 45 % moških in okrog četrтина žensk, ki so starejši od 40 let. Precej bolj in več smrčijo ljudje s prekomerno telesno težo, pri ženskah pa postane smrčanje pogostejše po menopavzi. Smrčijo tudi otroci, pogosto zaradi povečanih žrelnic in mandljev, česar pa ne zdravimo z laserjem,« našteva dr. David Dovšak, ki opozarja, da imata smrčanje in s tem povezano pomanjkanje spanja lahko resne posledice za organizem. »Posledice se poznajo na krvnožilnem sistemu, poruši se hormonsko ravnotežje, čez dan so ti pacienti zaspani in se ne morejo dobro osredotočiti na svoje delo, pri pacientih, ki trpijo zaradi motenj spanja, so pogostejše prometne nesreče. Pri moških pomanjkanje kakovostnega spanca vpliva na libido, pogostejše je treba ponoči izprazniti mehur. Obstaja močna povezava med motnjami spanja in sladkorno boleznijo.«

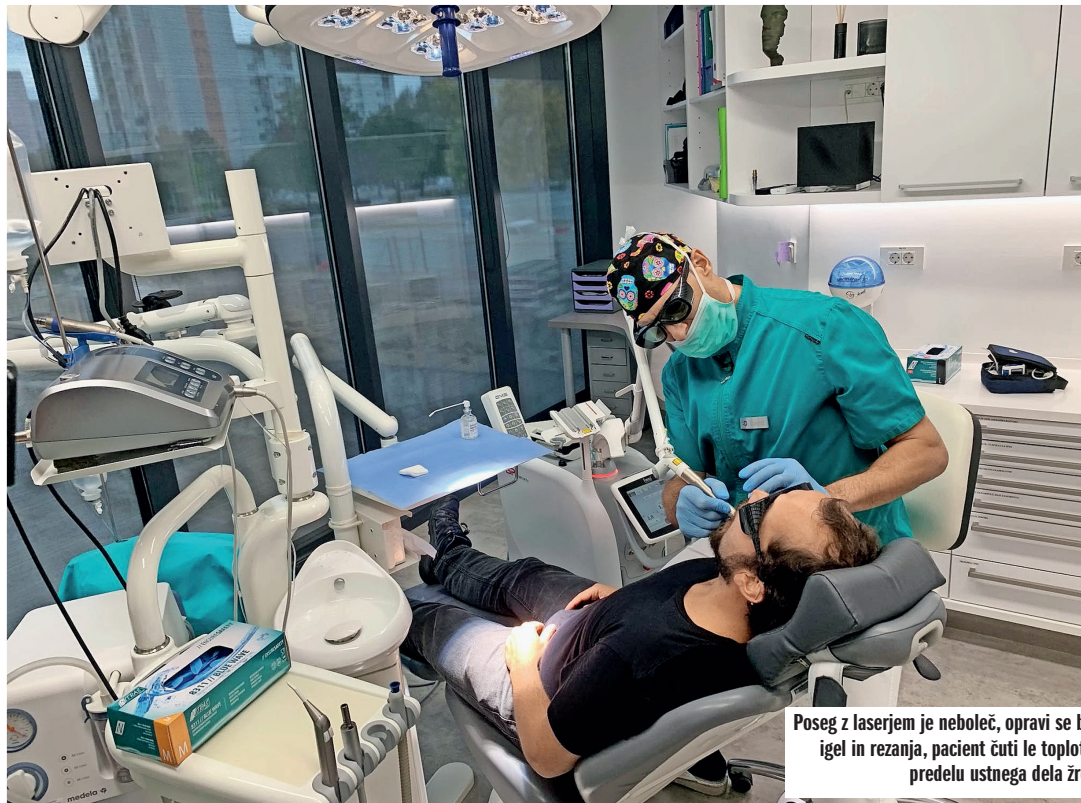
Do 80 operacij na leto

Razlogov, da smrčanje vzamemo resno, je torej dovolj. Kot tudi metod za odpravljanje, ki pa niso vse enako učinkovite. V D centru so prvi v Sloveniji smrčanje začeli odpravljati z lasersko metodo Nightlase, za katero se je izkazalo, da je izredno uspešna in učinkovita ter ima številne prednosti pred drugimi možnostmi zdravljenja smrčanja. »Kirurško se smrčanje zdravi z izrezovanjem dela mehkega neba ali pa tako, da se z električnim tokom povzroči brazgotinjenje tkiva v mehkem nebu. Obe metodi imata

lahko neprijetne posledice za paciente, poleg bolečine, ki lahko traja še nekaj mesecev po posegu, se lahko spremeni glas ali pa se celo tekočina pri požiranju začne vračati skozi nos. Pri laserskem povečevanju tonusa tkiv v ustnem delu žrela, kar privede do tega, da se mehko nebo nekoliko skrajša in ne vibrira več, pa teh težav ni. Dobra stran posegov z laserjem je, da ne povzroči nobene škode, tudi če pri pacientu nismo uspešni,« zatrjuje dr. Dovšak.

Primerni kandidati

Če smrčite pretežno z mehkim nebom in nimate težav s prenehanjem dihanja ponoči, potem je metoda Nightlase za vas ustrezna oblika zdravljenja, enako velja, če nimate prekomerne teže (indeksa telesne mase prek 28 ali pa obsega vratu, večji od 40 cm). »Boljše uspehe imamo pri pacientih, kjer koren jezika ne predstavlja večine volumna ustnega dela žrela. Ali povedano drugače, če koren jezika prekriva jeziček na mehkem nebu, ko pacient odpre usta, potem so običajno uspehi slabši,« pravi strokovnjak. In kako točno poteka celoten postopek? Pred posegom opravijo s pacientom natančen pogovor in pregled. Pomembno je, da imajo pacienti omogočeno normalno dihanje skozi nos, opravi se tudi testiranje s prenosnim somnografom. Gre za aparaturo, ki meri, kako dihamo, kako se spreminja nasičenost krvi s kisikom, kako smrčimo, kako je smrčanje odvisno od položaja telesa, kako ponoči napenjamo dihalne mišice, kako nam utripa srce ... »Pri pregledu se tudi ugotovi, ali bi bilo morda smiselno pri pacientu izdelati



Poseg z laserjem je neboleč, opravi se brez igel in rezanja, pacient čuti le toploto v predelu ustnega dela žrela.

še nočno opornico, ki potisne spodnjo čeljust nekoliko naprej in s tem odpre dihalno pot. Potem se običajno izvedejo štirje ali pet posegov, ki trajajo po 30 minut. Posegi se izvajajo na 10 do 14 dni, lahko brez anestezije, pri nas pa največkrat žrelo samo popršimo z anestetikom v pršilu.»

Brez bolečin in stranskih učinkov

In zdaj še najpomembnejše. Ali kaj boli? Kot zatrjuje dr. Dovšak, je poseg neboleč, opravi se brez igel in rezanja, pacient čuti le toploto v predelu ustnega dela žrela. »Laser ima takšne nastavitve, da se tkivo segreva v globini in pride do zatezanja tkiv v ustnem delu žrela, predvsem v mehkem nebu. Sicer pa po vseh posegih pacienti lahko nadaljujejo vsakdanje dnevne aktivnosti.«



Zakaj smrčimo?

Smrčanje nastane zaradi slišnih vibracij mehkih tkiv v dihalni poti. Najpogostejše vibrira mehko nebo ob zadnjo steno žrela. V teh primerih, če se tisti, ki smrči, ne zbujajo, navadno najbolj trpi spolni partner. Lahko pa smrčimo tudi zaradi vibracij tkiv, ki so nižje v dihalni poti – v spodnjem delu žrela in v predelu grla. Ob tem nemalokrat pride tudi do zapore dihalne poti. Ta tipa smrčanja sta različna in smrčanje z mehkim nebom je najbolj pogosto in velikokrat prisotno tudi pri tistih, ki sicer smrčijo s tkivi, ki so nižje od ustnega dela žrela.



**BIOTIN
COLLAGEN**
SKIN BEAUTY

Skrivnost lepe kože!

- ✓ **inovativna sestava:** kolagen, hialuronska kislina, biotin, cink* in vitamin C
- ✓ **gladi drobne linije in gube**
- ✓ **poveča elastičnost kože**

Klinično testiran
Verisol®P kolagen



Na voljo v lekarnah in spec. prodajalnah - v obliki tablet in prahu.
Vsebuje: kolagen peptidi 2500 mg, hialuronska kislina 120 mg, biotin 120 mcg in cink* 5 mg, ki prispevata k ohranjanju zdrave kože ter vitamin C 60 mg, ki ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje kože. *Samo v obliki tablet.