

Czym jest bezdech senny?

Bezdech senny (inaczej: bezdech śródsenny) to zaburzenie snu, polegające na występowaniu częstych i długich (trwających min. 10s) przerw w oddychaniu podczas snu u osób cierpiących na to schorzenie. Przerwy te, nazywane są epizodami bezdechu. W przypadku najbardziej rozpowszechnionej, obturacyjnej postaci bezdechu sennego, do epizodu bezdechu dochodzi w momencie, gdy rozluźniona podczas snu tkanka mięśniowa gardła opada, zamykając przepływ powietrza przez drogi oddechowe.

Każda taka przerwa w oddychaniu prowadzi do nagłego wybudzenia się organizmu, walczącego o dopływ tlenu do dróg oddechowych. Pojedyncze przerwy w oddychaniu są naturalne i mogą zdarzać się każdemu. O problemie z bezdechem sennym, mówimy w sytuacji, gdy epizody bezdechu występują często i regularnie, zakłócając naturalny cykl snu oraz pracę organizmu. Zakłócenia te prowadzą w efekcie do znacznego zmniejszenia się codziennego poziomu energii oraz sprawności umysłowej, a także obniżenia ogólnego poziomu zdrowia.

Prowadzi to do nieefektywnego wypoczynku znacznie wpływającego na poziom energii, sprawność umysłową i ogólne zdrowie na przestrzeni lat.

Najczęściej wykorzystywaną przy diagnozie bezdechu sennego miarą jest wskaźnik AHI, określający średnią liczbę wystąpień bezdechu w ciągu godziny snu. O lekkiej postaci bezdechu sennego zaczynamy mówić, gdy wskaźnik ten przekracza wartość $AHI = 5$. Wartości AHI w przedziale 15-30 określane są jako umiarkowana postać bezdechu sennego, z kolei wartościom AHI powyżej 30 przypisywana jest ciężka postać bezdechu sennego.

Diagnoza bezdechu sennego odbywa się przy zastosowaniu całonocnego badania polisomnograficznego lub poligraficznego. Badanie poligraficzne odbywa się przy użyciu specjalistycznego urządzenia, wyposażonego w czujniki rejestrujące parametry: saturacji krwi (pulsoksymetr), chrapania i przepływu powietrza przez drogi oddechowe (kaniula nosowa), wysiłku oddechowego (pas respiracyjny) oraz pozycję ciała podczas snu.

Dzięki niewielkiemu oraz łatwemu w obsłudze aparatowi diagnostycznemu, badanie poligraficzne można odbyć we własnym domu.

Jest to uproszczona wersja pełnej polisomnografii, do której przeprowadzenia konieczna jest ponad to rejestracja sygnałów EEG oraz napięcia mięśniowego. Wykonanie pełnej polisomnografii wiąże się z nocą spędzoną w szpitalu, w sali specjalnie przystosowanej do badania snu, zwanej niekiedy *laboratorium snu*. W większości przypadków, badanie poligraficzne jest jednak wystarczające dla właściwej diagnozy bezdechu sennego.