



JŪS KNARKIATE? JIS KNARKIA?

Galite patikėti, kad Elizabeth Taylor knarkė kaip sunkvežimio vairuotojas? Visi: vyrai, moterys, vaikai, žinomi ir paprasti žmonės – miegodami, būna, burzgia kaip ekrano dievaitė. T. y. kelia triukšmą, kuris neretai graužia tarpusavio santykius ir signalizuoja apie rimtą sveikatos problemą.

Išvada peršasi savaime: žmogui labai reikia puototis ir socializuotis vien dėl to, kad sužinotų, knarkia jis ar ne... Juk pats savęs negirdi.

DARIUS: Dažniausiai knarkiantis žmogus atsiduria mano kabinete todėl, kad jį atveda nuo naktinio triukšmo pavargusi antroji pusė.

DONATA: Nuolat girdim: „Nebėra jėgų kentėti, padarykite ką nors!“ Žmona ar draugė guodžiasi: „Jis mane gąsdina, nes ne tik knarkia, bet ir periodiškai nustoja kvėpuoti.“

DARIUS: Tai reiškia, kad žmogus gali sirgti obstrukcine

MENKI JUOKAI

Nė viena iš aštuonių žvaigždės, turėjusios pravarde Lizzzzzz Taylor, santuokų, regis, neiširo dėl knarkimo, bet statistika skelbia: šią priežastį nurodo 6–19 procentų skirtis susirengusių porų. O kas uždraus šiandien, kai Tomo Cruise'o ir Katie Holmes – jau nebe vyras ir žmona, daryti prielaidą, kad jų santykius šaldė ir Tomo naktiniai rrrrrrrrrrrrrr? Šiaip ar taip, žiniasklaidoje buvo paskelbta informacija, kad žavusis Tomas labai garsiai knarkia, kad jo name įrengtas kambarys, turintis ypatingą garso izoliaciją, kad gan greitai po vestuvių Katie apleido jų bendrą miegamąjį...

Knarkimo kambarys – išeitis, tačiau ką daryti toms poroms, kurių gyvenamasis būstas visai neprimena hollywoodiško, t. y. vietos *knarktoriumui* (angliškai tokia patalpa dažnai vadinama „snoratorium“) įrengti nėra? Be to, nors miegojimas atskiruose kambariuose tausoja neknarkiančiojo nervus ir leidžia jam išsimiegoti, knarkimo priežasties nepašalina. Apie tai, kaip svarbu pasikonsultuoti su medikais, jei jis yra moters arba vyro miego dalis, kalbamės su Baltijos ir Amerikos klinikos gydytojais DARIUMI RAUBA ir DONATA ŠUKYTE, šiuo metu rašančiais knygą apie knarkimą.

miego apnėja. Knarkimas – dažniausias jos simptomas.

Tas ausį rėžiantis garsas atsiranda, nes į burną patenkantis oras sukelia gerklės minkštųjų audinių vibraciją?

DONATA: Įsivaizduokite laivo burę, kuri plazda vėjuje... Minkštasis gomurys, kai pro jį eina oro srovė, plazda kaip toji burė – taip ir atsiranda specifinis garsas.

DARIUS: Bėgant metams raumenų, tarp jų ir gerklės, tonusas mažėja. Audiniai glemba, vibracija stiprėja.

DONATA: Kaip Darius jau sakė, knarkimas gali rodyti, kad žmogus turi apnėją. Svarbu įsidėmėti, kad tai – pavojinga liga! Ja sergant, šimtus kartų per vieną naktį būna kvėpavimo pauzių ir organizmas trumpai nebeauga arba gauna nepakankamai deguonies.

Vyrai juk knarkia dažniau nei moterys? Kada joms sunerinti ir pradėti nelengvą vyrų įkalbinėjimo darbą – kad prašytų specialistų pagalbos?

DONATA: Vyrai knarkia dažniau. Tipiškas mūsų pacientas – raudonveidis, pilvotas verslininkas trumpu, storu ka-

klu, dirbantis sėdimąjį darbą ir patiriantis nuolatinę įtampą. Antsvoris, miegojimas pripuolamai, alkoholis, rūkymas – veiksniai, kurie skatina knarkimą. Menopauzė padidina knarkiančių moterų skaičių.

DARIUS: Tų priežasčių tikrai daug. Kalti gali būti ir suglebęs minkštasis gomurys, mažas apatinis žandikaulis, didelis liežuvis, netinkamas sąkandis, kreiva nosies pertvara, polipai, refliuksas...

DONATA: Knarkia ir vyrai, ir moterys, ir vaikai. Pastarieji dažniausiai dėl padidėjusių tonzilių ir adenoidų. Jūs teisi sakydama, kad suaugusį vyrą neretai tenka vos ne jėga atitempti pas gydytoją, nes yra paplitusi nuomonė, kad knarkimas – nieko rimta.

DARIUS: Atseit, jei vyras knarkia – normalu: jis gi vyras!

DONATA: Jei žmogus knarkia retai (pavyzdžiui, kai būna labai išvargęs, pasivaišinęs alumi), lėkti pas gydytoją nebūtina. Tačiau jei jis tai daro kasnakt, keliskart keliasi į tualetą (o vaikai šlapinasi lovoje), dieną būna mieguistas, dirglus, irzlus, negali susikoncentruoti, kenčia rytinius galvos skausmus, turi aukštą ir vaistais sunkiai koreguojamą kraujospūdį, vertėtų sunerinti. Svarbus požymis, rodantis, kad skubiai reikia konsultuotis su specialistu, – miegant periodiškai nutrūkstantis kvėpavimas.

DARIUS: Daugiau ar mažiau ryškių apnėjos simptomų turi 2–4 procentai žmonių. Tačiau 18 procentų jų neturi, nors ir serga! Tik specialus polisomnografinis, arba miego, tyrimas, kurio metu fiksuojami knarkimo epizodai ir kvėpavimo pauzės, padeda ligą diagnozuoti. Tyrimą galima atlikti Miego sutrikimų centre arba tiesiog paciento namuose. Pastarasis būdas – perpus pigesnis.

DONATA: Su apnėja menki juokai: infarkto riziką ji padidina 20, insulto – 5 kartus, negydoma ilgą laiką gali būti mirtina.

DARIUS: Apnėja didina eismo įvykių skaičių: ja sergantys žmonės 15 kartų dažniau nei sveiki užmiega prie vairo.

DONATA: Jei sėdus žiūrėti televizijos filmo užmiegame per 5 minutes, mieguistumas akivaizdžiai padidėjęs.

DARIUS: Yra glaudus apnėjos ryšys su antsvoriu: jis gali lemti apnėją, ši – didinti antsvorį. Jei žmogaus kvėpavimas nutrūksta iki 5 kartų per valandą – dar normalu. Nuo 5 iki 15 kartų – lengva apnėja, nuo 15 iki 30 – vidutinio sunkumo, daugiau kaip 30 – sunki. Tai štai: svorio koregavimas gali iš esmės pagerinti situaciją. Pavyzdžiui, žmogus atsikratė 25 kilogramų ir jo kvėpavimo pauzių skaičius sumažėjo nuo 57 iki 14!

Kaip dar galima sau padėti?

DONATA: Kartais padeda gyvenimo būdo keitimas, t. y. žmogus atsisako alkoholio, rūkalų, migdomųjų vaistų, ima

sportuoti, sureguliuoja darbo ir poilsio režimą... Tačiau jei, pavyzdžiui, minkštasis gomurys plečsuoja kaip burė, išvardyti dalykai neišgelbės. Tada tegali padėti specialistas.

DARIUS: Jei kalbėtume vien apie knarkimą, gali pakakti į pižamą įsiūti teniso kamuoliuką – jis neleis miegoti ant nugaros. Tokia kūno padėtis dažniau nei kitos provokuoja knarkimą. Būna, užtenka tausojamąsios „Pilar“ procedūros, kuri sutvarko minkštąjį gomurį. Žmogus jau kitą dieną gali eiti į darbą. Knarkiančiojo gydymas – labai individualus ir kartais susideda iš kelių pakopų: kiekvienas etapas vis pagerina padėtį. Tarkim, kai matai, kad žmogui kvėpuoti trukdo kreiva nosies pertvara, pirmiausia operuoji ją, tik pasikui, jei knarkimas neišnyko, – minkštąjį gomurį ar liežuvėlį.

DONATA: Geriausia, kai ateina abu – ir knarkiantysis, ir jo partneris, nes diagnozavimas susideda iš kelių dalykų: informacijos apie žmogaus savijautą, miegojimo įpročius, knarkimo pobūdį, paciento anatominį ypatumą įvertinimo ir, jei reikia, polisomnografinio testo.

DARIUS: Klausiu žmonos, kaip vyras knarkia: murkia it katinėlis ar visas namas trata? Kuo knarkimas garsesnis, tuo prognozės prastesnės.

Purškalas, kabės, kaklo įtvaras, nosies plėstuvas, speciali pagalvė, miegamojo drėkintuvas, liežuvio ir žandikaulių mankšta... Ką manote apie šias knarkiantiesiems siūlomas pagalbos priemones?

DARIUS: Kadangi knarkimo priežasčių yra įvairių, tik po apžiūros galima pasakyti, ar kuri nors priemonė padėtų. Pavyzdžiui, specialūs purškalai sutepa gomurį, liežuvėlį ir šie nebe taip stipriai plakasi kvėpuojant...

DONATA: ...tačiau kad šios priemonės pašalintų knarkimo priežastį... Jos gali jį sumažinti, būti pagalbines.

DARIUS: Dalis knarkiančiųjų naudoja aparatą, miego metu į burną pučiantį didesnio slėgio orą, – šis atlaisvina kvėpavimo takus. Toks prietaisas – operacijos alternatyva, tačiau su juo susigyvena ne visi.

Ką patartumėte moteriai, kurios vyras niekuo gyvu nesutinka eiti pas specialistą dėl tokios „nerimtos“ priežasties kaip knarkimas?

DARIUS: Gal vertėtų pagąsdinti infarktu ir insultu?.. Beje, stipriai knarkiantis žmogus rizikuoja ir socialiniais ryšiais: kam patiks su tokia keliauti vienu autobusu arba miegoti gretimoje palapinėje?

DONATA: Įrašyčiau tą baisų garsą ir paskui savaitę leisčiau knarkiančiajam į ausį, kai jis užmiegs. Turėtų paveikti. (Juokiasi.)

Faustina Bružaitė

FOTOGRAFAS MARIUS ŽIČIUS

©SHUTTERSTOCK



Dažniausiai knarkiantis žmogus atsiduria mano kabinete todėl, kad jį atveda nuo naktinio triukšmo pavargusi antroji pusė.