

Za tydzień napiszemy o gruźlicy, która ciągle jest groźną chorobą zakaźną.

11

Weekend z rodziną

zdrowie, porady, relaks

sobota – niedziela 16 – 17 marca 2013 r.

Nie chrap, śpij i śnij

ZDROWIE Niegroźne z pozoru i będące przyczyną żartów chrapanie może oznaczać poważną chorobę – bezdech podczas snu. Szacuje się, że cierpi na nią nawet milion Polaków.

Joanna Boron

joanna.boron@mediaregionalne.pl

Choć nie wszyscy chrapający cierpią z powodu bezdechu, chrapanie jest pierwszym objawem OBPS. Bezdech powstaje w wyniku wdechowego zapadania się części miękkich gardła, czemu sprzyja nadmiar tkanki tłuszczowej wokół szyi.

OBPS jest schorzeniem coraz powszechniejszym i bardzo zdradliwym – łatwo je przeoczyć, bo objawia się podczas snu. Część bezdechów kończy się co prawda przebudzeniem (chory budzi się z uczuciem duszności i niepokoju), jednak w początkowej fazie mogą być trudne do wychwycenia. Mimo to każdy bezdech kończy się tzw. mikroprzebudzeniem, co sprawia, że chorzy śpią snem płytkim i nie przynoszącym odpoczynku. Ważnym wyznacznikiem jest także brak marzeń sennych, ponieważ ludzie dotknięci bezdechem rzadko wchodzą w fazę snu REM.

Najgorsze, że każda przerwa w oddychaniu powoduje niedotlenienie tkanek. W konsekwencji dochodzi do wzrostu ciśnienia tętniczego i przyspieszenia czynności serca. Poza tym zaburzenia oddychania podczas snu mogą być przyczyną lub nasilać objawy już istniejących chorób, takich jak nadciśnienie tętnicze czy płucne, choroba niedokrwienna i zaburzenia rytmu serca, a także nietolerancja glukozy oraz cukrzyca. Co więcej, chorzy z OBPS mogą stanowić poważne zagrożenie dla innych. Na przykładzie niechlubnego rekordzisty, któremu zdarzały się aż 104 bezdechy na go-



Koszaliński Specjalistyczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc – przygotowywanie pacjentki do badania polisomnograficznego.

Fot. Radek Koleśnik

dzinę, łatwo zauważyć, że sen w takim przypadku jest zupełnie nieefektywny. To z kolei przekłada się na gorszą kondycję oraz poważne problemy z koncentracją. Szacuje się, że blisko 1/3 pacjentów przynajmniej raz w życiu zasnęła za kierownicą, a co drugi codziennie odczuwa sennosc w czasie prowadzenia auta. Badania kierowców ciężarówek przeprowadzone w USA wykazały, że ci z bezdechem zasypiają za

kierownicą dziewięć razy częściej niż pozostali użytkownicy dróg.

OBPS to także poważny problem rodzinny i małżeński, ponieważ połowa osób cierpiących z powodu bezdechu ma zaburzenia libido. Panowie uskarżają się na zaburzenia erekcji, a panie mają obniżony popęd seksualny.

Jakie sygnały powinny wzbudzić nasz niepokój? – O OBPS należy podejrzewać

osoby z nadwagą bądź otyłością, bardzo głośno chrapiące w czasie snu, u których osoby z rodziny zauważyły przerwy w oddychaniu. Chorzy w czasie bezdechu niejednokrotnie sinieją, wyraźnie się męczą, próbując nabrać powietrza do płuc, co udaje się zrobić dopiero po przebudzeniu kończącym bezdech. Chorzy z OBPS skarżą się na zmęczenie w ciągu dnia, kłopoty z koncentracją, a przede wszystkim trudną

do opanowania sennosc. Potrafią wbrew swojej woli zasnąć praktycznie w każdych warunkach – wyjaśnia dr n. med. Krzysztof Byśkiniewicz, specjalista chorób płuc z poradni diagnostyki i leczenia bezdechu w Centrum Medycznym ENEL-MED, mającym ośrodki w całej Polsce, m.in. w Gdańsku. ■

ROZMOWA Z LEKARZEM, ADRESY PORADNI na stronie 14.

12 Zagrożenia

Rujnuje zdrowie, psychikę i życie



Alkoholizm rujnuje ludziom zdrowie, psychikę, burzy relacje społeczne, niszczy życie rodzinne, zawodowe, nierzadko pcha do przestępstwa. Jedyną szansą na pozbycie się problemów związanych z chorobą alkoholową jest zaprzestanie picia.

14 Zdrowie

Zabiegi na urazy



Wróciście z nart z urazami kolana czy barku? Nie lekceważcie tego. Niedoleczone urazy mogą w przyszłości powodować chroniczny ból i problemy ze stawami.

17 Kuchnia

Cztery sposoby na jaja



Na wielkanocnym stole królują jaja. Zwykle gotowane, z majonezem i chrzanem. Ale można je podać także w innej formie. Na przykład jako farsz do naleśników i do pieczeni rzymskiej albo do drożdżowych bułeczek.

R E K L A M A



Mazurek - ciasto tradycyjistów i... artystów!

Chyba nie ma innego równie polskiego i różnorodnego ciasta niż mazurek. Pozornie proste, bo składające się zaledwie z warstwy ciasta i... dekoracji, a ile możliwości! Tradycjonalista sięgnie po klasyczny przepis, kulinarny artysta przygotuje własną kompozycję z oryginalnym przybraniem. Każdy musi pamiętać tylko o jednym - składnikach najwyższej jakości.

Mazurek nieodłącznie kojarzy się z polską tradycją wielkanocnego stołu. **W najprostszej postaci** składa się z blatu **kruchego ciasta**, przełożonego powidłami i lukrowanego wierzchu z posypką z bakalii. Tajemnica tkwi w proporcjach - ciasto kruche powinno rozpyływać się w ustach i mieć grubość, która nie zdominuje lecz podkreśli smak dodatków. Odpowiednio duża zawartość tłuszczu, np. margaryny, najlepiej w proporcji wagowej do mąki 2:1, zapewni ciastu kruchą strukturę i przedłuży jego świeżość. Ciasto trzeba wyrabiać szybko, aby ciepło rąk nie ogrzało zbyt wielu składników. Sprawdzone składniki, w tym margaryna najwyższej jakości - np. Palma z Murzynkiem, która zawiera 80% tłuszczu, to gwarancja doskonałego domowego smaku i satysfakcji, wyrażonej podziwem w oczach najbliższych, zgromadzonych przy Twoim stole.

Dużo inspirujących przepisów można znaleźć na www.wypiekiudane.pl

Pytanie konkursowe: Czy margaryna Palma z Murzynkiem zawiera 80% tłuszczu?

Odpowiedź należy wysłać na numer **72466** o treści SMS-a wpisując: **GK.GRA TAK** lub **NIE**. Na SMS'y czekamy **do 18 marca, do godz. 12.00**

Do wygrania: 10 świątecznych upominków od firmy Bielmars, producenta Palmy z Murzynkiem.

Koszt SMS'a 2,46 zł z VAT