**Przewlekłe chrapanie - skąd się bierze i jak je leczyć?**

**Chyba każdy z nas zna osobę, która chrapie przez sen. Niektórzy sami borykają się z tym uciążliwym problemem. Czy zastanawialiście się jednak skąd bierze się przewlekłe chrapanie oraz jakie są metody leczenia tej dolegliwości? Dziś odpowiemy na te pytania.**

**Dlaczego chrapiemy?**

Chrapanie wynika z utrudnionego podczas snu przepływu powietrza przez gardło. Jest to problem, który dotyka co dziesiątego Polaka, z czego w 80% są to mężczyźni. W większości przypadków wynika to z fizjologii i nie jest szkodliwe dla zdrowia. Może być również wywołane przeziębieniem lub większą ilością wypitego alkoholu. Zdarza się jednak, iż [przewlekłe chrapanie](http://optimum.pl/blog/kiedy-chrapanie-jest-powaznym-problemem) jest wynikiem nieprawidłowości w budowie dróg oddechowych, np. skrzywioną przegrodą nosową lub przerośniętym językiem, a także otyłością lub nadciśnieniem tętniczym. Towarzyszące temu inne dolegliwości takie jak: senność, trudności z koncentracją, bóle w klatce piersiowej czy poranne bóle głowy sugerują, że należy jak najszybciej odbyć konsultację z lekarzem.

**Metody leczenia przewlekłego chrapania**

Istnieje kilka skutecznych metod leczenia **przewlekłego chrapania**. Należą do nich między innymi:

- chirurgia radiowa

- zabieg chirurgiczny

- zabiegi poprawiające drożność nosa

Bardzo często zdarza się, że osoby chrapiące nie są świadome swoich dolegliwości. Wówczas motywacją do konsultacji z lekarzem powinni być bliscy takiej osoby.