**Leczenie chrapania**

**Chcesz dowiedzieć się, jakie są sposoby na <strong>leczenie chrapania</strong>, i jakie korzyści ono przynosi? Zapraszamy do zapoznania się z informacjami w naszym dzisiejszym wpisie!**

**Leczenie chrapania — jak sobie z nim poradzić?**

Chrapanie może być nie tylko dolegliwością, ale również objawem choroby. Negatywnie wpływa ono na jakość snu, a tym samym na funkcjonowanie całego organizmu, gdyż osoby niewyspane są dużo bardziej zmęczone. Chrapaniu towarzyszy często również bezdech senny, który może prowadzić do tak poważnych konsekwencji, jak niedotlenienie mózgu, rozwój nadciśnienia tętniczego, a nawet zawał. Właśnie dlatego bardzo ważne jest odpowiednie [leczenie chrapania](https://optimum.pl/blog/kiedy-chrapanie-jest-powaznym-problemem).

**Chrapanie — skąd się bierze?**

Dolegliwość ta może być spowodowana przez szereg różnych czynników. Do najczęstszych przyczyn chrapania u dorosłych zalicza się jednak: skrzywienie przegrody nosowej, przerost nasady języka lub małżowin nosowych, przerost migdałków podniebiennych czy występowanie polipów w nosie. Chrapanie u dzieci może być z kolei spowodowane alergią, niedrożnością nosa, przerostem migdałków podniebiennych lub obecnością trzeciego migdała. W takim przypadku skuteczną metodą leczenia jest jego usunięcie.

**Leczenie chrapania**, w zależności od jego przyczyny, może się odbywać przy pomocy różnych metod. Najczęściej wykonuje się jednak plastykę podniebienia miękkiego, która prowadzi do redukcji chrapania. Polecanymi zabiegami są również terapie, poprawiające drożność nosa, a w przypadku notorycznego chrapania — zabiegi chirurgiczne.

**Jakie korzyści przynosi leczenie chrapania?**

Odpowiednio zastosowane *leczenie chrapania* może przynieść szereg korzyści. Do najważniejszych zalet należą: poprawa jakości snu, poprawa koncentracji, zwiększenie produktywności, poprawa ciśnienia tętniczego i zmniejszenie ryzyka wystąpienia udarów mózgu czy rozwoju nadciśnienia. Leczenie powoduje również efekty metaboliczne, takie jak redukcja insulinooporności czy zmniejszenie ryzyka rozwoju cukrzycy.