

# Spotkanie

Poznali się pod koniec lipca, w pierwszy naprawdę ładny dzień lata. Tamtego roku przez kraj przeszła fala opadów, a po niej powódzie, które zalały wiele miast i miasteczek. Ludziom niespecjalnie było do śmiechu, media ciągle trąbiły o kolejnych zniszczeniach, a atmosfera była daleka od wakacyjnej beztroski. Ale tamtej niedzieli napięcia odpuściły i ludzie wylegli na niedzielne spacer.

Żadne z nich nie miało tego dnia ochoty wyjść z domu, a jednak spotkali się na sporym miejskim pikniku i mimo że byli na innych imprezach, usiedli koło siebie.

Tamtego lata i tamtej jesieni Agata i Szczepan pozostawali nierozłączni. Od lipca nie rozdzielili się na dłużej niż kilka godzin, a mimo to przy każdym ponownym spotkaniu oboje zachowywali się, jakby nie widzieli się długie tygodnie. Wszystko toczyło się szybko – szybko ze sobą zamieszkali, szybko zaczęli się zachowywać jak wieloletnia para, funkcjonowali jak jeden organizm. Rozmawiali o ślubie, o dzieciach, o domu, który zbudują, o podróżach, na które pojadą.

Późną jesienią Szczepan dostał propozycję intratnego kontraktu w Paryżu, z rodzaju tych, których odrzucenie jest nieroztropne. Agata miała jeszcze kilka miesięcy do końca studiów i jej wyjazd wiele by skomplikował. Po wielu

rozmowach, kłótniach i łzach postanowili, że miłość taka jak ich musi przetrwać wszystko i na pewno dadzą radę. Szczepan wyjechał, Agata płakała, płakali oboje.

Trudno wyjaśnić, co właściwie wydarzyło się później. Na początku pisali i dzwonili codziennie, choć w tamtych czasach kosztowało ich to majątek. Tęsknili, płakali, obiecywali wiele. Jednak kontrakt Szczepana przeciągnął się z trzech miesięcy na pięć, a z pięciu na osiem. W tym czasie z powodu ciągłych braków pieniędzy widzieli się tylko raz. Z czasem pojawiało się coraz więcej niedopowiedzeń, coraz więcej mikroklótni, które w swoim natężeniu powodowały lawinę. I po jednej z takich kilkudniowych kłótni, kiedy Agata znów wykrzyczała, że to koniec, Szczepan obudził się rano z potężnym kacem i w towarzystwie innej kobiety. Długo boksował się sam ze swoimi myślami, aż w końcu odpuścił i powiedział o wszystkim Agacie. Jej reakcja była dokładnie taka, jak ona sama – wybuchowa i porywcza.

Tamtego dnia Agata przekreśliła ich wszystkie wspólne plany. W sumie płakała po Szczepanie niewiele – histerycznie, ale niewiele. Przez kilka miesięcy chodziła jak zombie, mechanicznie wykonując wszystkie codzienne czynności. Skończyła studia, zaczęła specjalizację, poznała Adama, swojego przyszłego męża, którego poślubiła trzy miesiące później.

Szczepan w tym czasie pracował na tyle, na ile pozwalały mu fizyczne możliwości. Stał się robotem, który nie wychodził z biura czasem przez trzy dni, wpadał co najwyżej do domu wziąć prysznic i założyć świeże ubranie. Wiedział, że Agata wyszła za męża, ale każda myśl o niej rozsadzała mu głowę. Pewnego dnia poczuł jednak, że musi ją zobaczyć – bez względu na wszystko. Wrócił do miasta, bez trudu ją odnalazł. Zobaczyła go, ale nie podeszła, nie chciała rozmawiać. Była z mężem i w widocznej już ciąży.

Od tamtego dnia Szczepan regularnie chodził w miejsca, w których będzie mógł niezauważony choć chwilę na nią popatrzeć. Mijały lata, Agata skończyła specjalizację, sporo pracowała, spodziewała się drugiego dziecka, ale Szczepan nie mógł wyrzucić jej z głowy. Zatrudnił się w niewielkim biurze, gdzie nieźle zarabiał, a przy tym wiele nie potrzebował. Co jakiś czas wikłał się w krótkie, nic nieznaczące romanse i snuł w swojej głowie alternatywne scenariusze tego, co mogłoby być, ale się nie zdarzyło. Wszystko to trwało ponad dziesięć długich lat, w trakcie których nie rozmawiali, ale jednak dla Szczepana byli w jakimś przedziwnym, nieistniejącym związku.

I wtedy zdarzył się wypadek, w którym pod kołami samochodu zginął mąż Agaty.

Jej życie mocno się posypało, nałożyły się nowe problemy, okazało się, że jej mąż przez ostatnie lata wielu rzeczy jej nie mówił i nie była świadoma, że żyli mocno ponad stan. Po kilku tygodniach pod jej domem z bukietem polnych kwiatów stanął Szczepan. Sam nie wiedział, po co i czego chce, ale musiał spróbować.

Zaczęli ukradkiem znowu się spotykać, Szczepan spłacał długi jej męża, a Agata nikomu nie przyznała się do ich spotkań. Wtedy jednak dojrzał coś, czego dziesięć lat wcześniej nie zauważał albo czego wtedy nie było. O ile smutek i depresyjne stany Agaty można było wytłumaczyć niespodziewaną żałobą, o tyle to, że była porywcza, wulgarna, agresywna i bardzo krytyczna – już nie. Ich spotkania trwały może kilka tygodni, kiedy Szczepan zorientował się, że jego dawna ukochana, ta, z którą w swojej głowie rozmawiał przez tyle lat, i kobieta, którą miał przed sobą, to zupełnie inne osoby. Zostawił Agacie wystarczającą kwotę, by spłacić większość długów i zabezpieczyć jej najbliższą przyszłość. Zrobił to, choć doskonale wiedział, że pieniądze, które jemu samemu zostaną, będą marnymi ochłapami. Spakował się i wreszcie odszedł, tym razem na dobre odchodząc od czegoś, co nie zostało odpowiednio zakończone wiele lat wcześniej. ❧

## ZDROWIE

# Nie przechrap swojego zdrowia

**Odgłos pracującej kosiarki za oknem to, oprócz alergii, jedna z niewielu zmian na gorze, które przynosi wiosną. Trudno wyobrazić sobie bardziej nieprzyjemną pobudkę. Warto jednak zapytać domowników, czy sami nie wydajemy z siebie nocą dźwięków o podobnym natężeniu. Przeciętnie bowiem chrapiący człowiek robi hałas, który osiąga nawet 90 decybeli – czyli mniej więcej tyle, ile narzędzie używane przez pracowników miejskiej zieleni. Głośne chrapanie nie tylko utrudnia życie najbliższemu nocnego muzyka, ale też może być objawem poważniejszych chorób układu oddechowego.**

Według badań statystycznych regularnie chrapie co dziesiąty człowiek. Głównymi winowajcami są mężczyźni – w 80 proc. przypadków to oni generują nocne hałasy. Dla 60 proc. ludzi jest to niegroźna dolegliwość, która przeszkadza tylko innym, tzw. fizjologiczne chrapanie. Jego przyczyną jest zwiotczenie mięśni gardzieli, przez co jej tylna część opada i dotyka nasady języka. Zmniejsza się szczelina, przez którą może być wydychane i wdychane powietrze. Wzrastające stężenie dwutlenku węgla we krwi informuje ośrodek oddechowy w mózgu, że śpiącemu brakuje tlenu. Mózg pobudza wtedy do pracy dodatkowe mięśnie oddechowe – mięśnie klatki piersiowej i przeponę, których praca powoduje chrapanie. Zdaniem lekarzy zajmujących się badaniem snu krótkotrwałe przerwy w oddychaniu są zjawiskiem normalnym i zdarzają się prawie wszystkim ludziom.

Chrapanie nie jest chorobą, tylko objawem utrudnionego przepływu powietrza przez

gardło. Może być skutkiem ubocznym zaburzenia drożności nosa (np. skrzywienia przegrody nosa, polipów jam nosa, obrzęku tkanek spowodowanego alergią lub przeziębieniem). Przez opory w przepływie powietrza powstają podciśnienie w gardle i wibracje podniebienia.

Czynnikami zwiększającymi prawdopodobieństwo chrapania są wydłużone podniebienie miękkie i języczek, które zwężają drogę przepływu powietrza z nosa do gardła i zaczynają wibrować. U dzieci przyczyną chrapania często są przerośnięte migdałki, które ograniczają przepływ powietrza przez górne drogi oddechowe. U dorosłych chrapanie może być zemstą organizmu za niezdrowy tryb życia, czyli otyłość, palenie papierosów, picie alkoholu i nadużywanie środków uspokajających i nasennych.

### DO UTRATY TCHU

Dzwonek ostrzegawczy, po którym powinniśmy poważnie pomyśleć o wizycie u laryngologa, pojawia się, gdy chrapanie staje się patologiczne i towarzyszy mu tzw. bezdech, czyli brak przepływu powietrza przez krtani, czy spłycony oddech o typie hypopnoe w czasie snu. Bezdech (obturacyjny bezdech senny, OBS) stwierdza się wtedy, gdy przerwy w oddychaniu występują częściej niż 10 razy w ciągu godziny. Często kończą się one wybudzeniem, których jednak chrapiący nie pamięta.

Niedotlenienie mózgu w trakcie snu prowadzi do wielu konsekwencji, jak choroby układu krążenia, m.in. ponad połowa pacjentów z bezdechem sennym choruje na nadciśnienie tętnicze. U chorego na OBS wzrasta oporność na insulinę, co może przyczynić się

do rozwoju cukrzycy. Bezdech ma również bezpośredni, natychmiastowy wpływ na codzienne życie – cierpiący na niego narzekają na zmęczenie, bóle głowy, kiepski nastrój. Szwankuje im pamięć i koncentracja.

Według statystyk 100 tys. Polaków powinno się leczyć z powodu nocnych bezdechów, jednak z tą chorobą do lekarza zgłasza się nikły procent. Najbardziej zagrożeni OBS są mocno chrapiący mężczyźni powyżej 40 lat, z nadciśnieniem i nadwagą oraz otyłe kobiety po 55. roku życia, które mają zaburzoną równowagę hormonalną i zbyt wysokie ciśnienie. Wielu chorych jest nieświadomych tej dolegliwości, dlatego duża odpowiedzialność spoczywa na ich najbliższych – partnerach, rodzicach i dzieciach – którzy powinni skierować ich na leczenie. Laryngolog przeprowadza dokładny wywiad, przez całą noc monitoruje parametry śpiącego pacjenta i określa optymalne sposoby leczenia.

Skuteczne i coraz częściej stosowane jest leczenie nieinwazyjne, czyli różnego rodzaju aparaty i maski zakładane na czas snu. Aparaty na chrapanie zakłada się na zęby, przez co zuchwa wysuwa się w przód i w dół, a język przesuwa się do przodu, umożliwiając pełniejszy wdech powietrza i mniejszą wibrację tkanek. Ulgę w nocy przynoszą też maski tlenowe, które zakłada się na nos i usta. Są połączone przez plastikową rurę z pompą, która dostarcza powietrze pod zwiększonym ciśnieniem. Rozpiera ono zwężone gardło i nie dopuszcza do bezdechów. Maski mogą być wyposażone w podgrzewacz powietrza i nawilżacz, który zapobiega wysuszeniu jamy ustnej i gardła.

Jeżeli przyczyną chrapania są wady anatomiczne, przeprowadza się zabiegi

zmniejszenia masy podniebienia oraz języka. Nawet w warunkach ambulatoryjnych lub w ramach chirurgii jednego dnia można dokonać korekty zaburzeń drożności nosa (operacje przegrody nosa, zatok przynosowych, zmniejszenie małżowin nosowych dolnych), wycięcie przerośnięte migdałki, usunąć polipy, zmniejszyć podniebienie, a nawet język. Innym sposobem jest zniszczenie za pomocą specjalnych elektrod tkanki w jamie ustnej, która tworzy bliznę, napinając opadające mięśnie. Najnowszą metodą stosowaną w walce z chrapaniem jest zabieg koblacji, który wykonuje się w temperaturze 40–50°C, wykorzystując energię fal radiowych do zmniejszenia objętości i zwiększenia napięcia oznaczonej tkanki. Zabieg nie pozostawia blizn, nie powoduje oparzeń, a rekonwalescencja po niej przebiega znacznie szybciej niż przy użyciu skalpela czy lasera.

### DOMOWE SPOSOBY

Jeśli nie cierpimy na bezdech, tylko zwyczajnie pochrapijemy fizjologicznie, możemy sami sobie pomóc. Warto ograniczyć używki, ponieważ nikotyna w papierosach jest przyczyną zalegania śliny w tchawicy i krtani i podrażnia gardło a alkohol powoduje wiotczenie mięśni gardła i języka. Podobne działanie mają środki nasenne i uspokajające. Dużą poprawę przyniesie nam też właściwie dobrana poduszka, ponieważ prawidłowe podparcie głowy, szyi i kręgosłupa wpływa na regenerację organizmu i zdrowy spoczynek. Nasza głowa powinna spoczywać na płaskiej poduszce (przy wysokiej drogi oddechowe się zwężają), dopasowującej się do kształtu głowy. ❧