

Kiedy dziecko chrapie..

Chrapanie u dziecka jest objawem, który może informować nas o pewnych dolegliwościach, powodujących utrudnienia oddychania w czasie snu. Nie należy go ignorować, zwłaszcza, jeśli się przedłuża, ponieważ może on mieć negatywne konsekwencje zdrowotne.

Jakie mogą być przyczyny chrapania u dziecka?

1. Infekcje górnych dróg oddechowych. Za zwyczaj łączą się one z powiększeniem migdałków podniebiennych, a także trzeciego migdała, przerost którego może wywoływać min. trudności w oddychaniu, czy ucisk migdała na drogi słuchowe, w konsekwencji np. niedosłuch, co za tym idzie trudności w odbiorze dźwięków i wady wymowy. Utrudnienia w oddychaniu w skrajnych przypadkach mogą prowadzić do bezdechów sennych. Ta najcięższa forma zaburzeń oddychania w czasie snu polega na kilkusekundowym zatrzymaniu oddechu, co prowadzi do niedotlenienia organizmu i w rezultacie skutkuje komplikacjami zdrowotnymi. Dzieci, które cierpią na bezdech senny często budzą się, łapiąc powietrze, podczas snu są niespokojne.
2. Inną przyczyną chrapania mogą być alergie. Wszystkie alergie, podczas których występuje katar, kichanie, przekrwienie błony śluzowej nosa mają negatywny wpływ na jakość snu. Spowodowany nimi nieżyt nosa u dziecka może powodować senność w ciągu dnia, zmęczenie, co za tym idzie - gorszy humor - ale także chrapanie i, podobnie jak w przypadku przerośniętego migdała gardłowego, bezdech.
3. Chrapanie u dziecka na skutek niedrożności nosa. Co ją wywołuje? Może być ona spowodowana ograniczeniami przepływu powietrza w jednej lub obu przegrodach nosowych. Przyczyną może być np. skrzywienie przegrody nosowej lub polipy w nosie. Innym czynnikiem niedrożności może być zapalenie zatok.

Jak wspomniałam na początku, kiedy dziecko chrapie to źle oddycha, nie domyka ust, a język nie przyjmuje prawidłowej pozycji spoczynkowej (zamiast przy wałku dziąsłowym –miejsce za górnymi zębami-język spoczywa na dnie jamy ustnej). Taka pozycja ułożenia języka może powodować w konsekwencji min.

- nieprawidłowy tor oddechowy
- trudności ze słuchem
- niewłaściwe połykanie
- obniżoną sprawność mięśni języka
- obniżoną sprawność warg
- wady wymowy -najczęściej wymowa międzyczębowa
- wady zgryzu

Pamiętajmy, chrapania u dziecka nie wolno lekceważyć. Przewlekłe i nieleczone może wywołać wiele komplikacji zdrowotnych.

Chrapanie zaburza jakość snu, a ponieważ w czasie nocnego odpoczynku ma miejsce intensywny rozwój mózgu, niska jakość snu przekłada się także na możliwości i zdolności poznawcze dziecka.

Pozdrawiam!