

Vážení pacienti, velmi si vážíme, že jste si zvolili právě naše pracoviště. Následující řádky by vám měly podat základní informace v případě, že chcete řešit chrápání či zjistit, zda netrpíte poruchami dýchání ve spánku.

### NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY:

#### Chrápu. co mám dělat?

Chrápání je výrazný společenský problém. Jedná se o zvukový jev vznikající vibracemi měkkých tkání v horních cestách dýchacích (nejčastěji měkké patro). Ve třiceti letech chrápe asi 20 % mužů a 5 % žen, se zvyšujícím věkem se procento chrápajících zvyšuje. V případě, že dýchání (respektive chrápání) ve spánku je pravidelné, bez přítomnosti pauz v dýchání, ze zdravotního hlediska jej není nutno řešit.

#### Partner udává, že ve spánku nepravidelně dýchám. Musím to řešit?

Ano, jedná se o projev spánkového apnoického syndromu, který může mít závažné následky - stav zatěžuje srdce a cévy a může zhoršovat vysoký tlak. Jedním z následků apnoického syndromu je nadměrná denní spavost - zvýšená tendence ke spánku při běžných činnostech (čtení, sledování televize, kina), ale i mikrospánek při řízení automobilu. V případě, že vaše okolí udává, že ve spánku nepravidelně dýcháte, je vhodné obrátit se na spánkového specialistu.

#### Jaké jsou možnosti léčby?

Léčbu můžeme rozdělit na konzervativní a léčbu chirurgickou. Konzervativní léčbu reprezentují především režimová opatření - redukce váhy při nadváze, vyloučení alkoholu a některých léků na spaní, nekouření, vyloučení spánku na zádech (tenisový míček v kapse na zádech). Chirurgická léčba je volena až při selhání léčby konzervativní.

#### Proč je nutné vyšetření ORL, případně další vyšetření?

Při ORL vyšetření (ušní - nosní - krční) lze zjistit nepravidelnosti v oblasti horních cest dýchacích (vybočení nosní přepážky, zbytnění nosních sliznic, patra či čípku) a dle nálezu lékař doporučí vyšetření další a navrhne léčbu. Obvykle je u pacientů doporučeno vyšetření spánkovým monitoringem (viz dále).

#### Jaké jsou možnosti chirurgické léčby?

Závisí na přítomnosti případné abnormality - operace nosní přepážky, zmenšení sliznic nosních, zkrácení a zpevnění patra a čípku patrového, zmenšení kořene jazyka. Většina operací je prováděna v celkové anestézii za hospitalizace.

#### Jak úspěšná je léčba?

Ani v případě chirurgické léčby nelze zajistit 100% výsledek, tzn. že po operaci dojde k vymizení chrápání či mezer ve spánku. Dlouhodobé sledování pacientů ukazuje, že úspěšnost léčby se pohybuje kolem 70 až 80 %.

#### Jak probíhá monitoring spánku?

Vyšetření spánku se provádí zapůjčeným přístrojem doma nebo za krátkodobé hospitalizace. Při vyšetření je během spánku prováděno měření pohybů hrudníku, intenzity chrápání a okysličení krve. Vyšetření je nebolestivé a pacient jej zpravidla dobře toleruje.

#### Co je CPAP?

CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) je přístroj, který pomáhá udržovat proudění vzduchu v dýchacích cestách u pacienta postiženého spánkovou apnoe. Je metodou léčby těžších stadií onemocnění. Maskou, která se nasazuje na nos, je ve spánku pod mírným tlakem vtlačován vzduch do dýchacích cest. Přetlak vzduchu v dýchacích cestách pak zabraňuje kolapsu dýchacích cest a vzniku výpadků dýchání.

#### Jak zjistím, zda mám nadváhu?

O možné nadváze vypovídá tzv. BMI (Body Mass Index). Vypočítá se jednoduše podle vzorce  $BMI = \text{váha} / \text{výška}^2$ . Pokud je váš BMI vyšší než 30, doporučujeme zhubnout, event. při potížích konzultovat obezitologa. Zhubnutí vede až u 80 % pacientů ke zmírnění nebo vymizení chrápání. Více na <http://www.spatnespim.cz/ddocs/BMI ESS.htm>



#### Postihuje problém chrápání a spánkové apnoe i děti?

Ano, i když příčiny a projevy jsou od dospělých pacientů dosti odlišné. Nejčastější příčinou chrápání a spánkové apnoe v dětském věku je zvětšená hltanová mandle (lidově nosní mandle), obezita má menší význam. U dětí je také vzácná nadměrná denní spavost, naopak časté jsou projevy snížené sebekontroly a pozornosti, které mohou napodobovat syndrom lehké mozkové dysfunkce.



#### Jaké hrozí komplikace?

V případě neléčené spánkové apnoe těžšího stupně je prokazatelně vyšší riziko vzniku hypertenze, srdečního infarktu a dalších onemocnění. Důvodem je celonoční pravidelná zátěž organismu s nedostatečným okysličením krve. Nezanedbatelným negativním jevem je i zvýšená denní spavost nemocných, což narušuje např. pracovní aktivity a může vést i k závažným úrazům (dopravní nehody - mikrospánek).

#### Kam se mám objednat k vyšetření?

Pokud je vaším subjektivním hlavním problémem chrápání, hodnota vašeho BMI je menší než 30 a přes den nepocítujete nadměrnou spavost, je nejvhodnějším místem prvního kontaktu **ORL ambulance Centra pro poruchy spánku a bdění, tel. 597 373 275.**

Pokud jste si vědomi výpadků dýchání či nočního dušení, vaše BMI je vyšší než 30 nebo přes den pocítujete nadměrnou ospalost, je nejvhodnějším místem prvního kontaktu spánková laboratoř Neurologické kliniky FNO. Jednotlivá pracoviště centra spolu spolupracují, nálezy vzájemně konzultují, jsou vzájemně provázána a zajistí následná potřebná vyšetření.