

# Pojďte se s námi dobře vyspat

Bůh spánku a bůh smrti byli dvojčata, nic na plat, ve spánku jsme smrti blízko.

Někteří z nás blíží, než tuší.

Až 40 procent dospělých trápí poruchy spánku. Nejčastěji se jedná o nespavost, někdy je však příčinou porucha dýchání ve spánku, tzv. obstrukční spánková apnoe (OSA), zjednodušeně přestávky v dýchání. Je to civilizační a chronická choroba.

Dochází při ní ke kolapsu dýchacích cest.

Způsobuje ji například zhoršení svalové činnosti, zvýšení tkáně kolem dýchacích cest či zúžení dýchacích cest.

Jejímu léčení se lékaři různých odborností – somnologové.

Odhaduje se, že OSA trpí 21% dospělých mužů a 9 % dospělých žen. Tento poměr se vyrovná u seniorů, protože ženské pohlavní hormony mají protektivní í vliv na dýchání, po menopauze se tedy riziko OSA mezi pohlavími srovnává. Čísla nemohou být zcela přesná, protože v ČR zatím žádný průzkum výskytu OSA proveden nebyl.



## **OSA – jak ji poznat a jak na ni?**

Příznaky přes den:

- Usínání při rutinních činnostech
- Ranní bolesti hlavy
- Mikrospánky
- Špatná koncentrace

Příznaky v noci:

- Hlasité chrápání
- Znatelné pauzy v dýchání
- Dušnost nebo lapání po dechu
- Neklidný spánek

Léčbě pomůže

- Zhubnutí
- Omezení konzumace alkoholu, kouření a tlumících léků před spaním
- Dodržování pravidel spánkové hygieny

Rizika neléčené OSA

- Zvýšené nebezpečí nehod v důsledku mikrospánku
- Mozková příhoda
- Vysoký krevní tlak
- Cukrovka
- Infarkt myokardu

### **Zatímco spíme...**

Průvodním jevem poruch dýchání ve spánku může být chrápání. Ale pokud manželka donutí svého muže jít bez předchozího vyšetření např. na operaci laserem, aby nechrápal, může se stát, že bude mít pak doma tichého apnoika. Podcení totiž nebezpečí OSA.

Typický pacient trpící OSA je bývalý sportovec s krátkým krkem. Spousta dospělých občas ve spánku na chvíli přestane dýchat, pokud je to jen párkrát za hodinu, není důvod se znepokojovat. U dětí by k tomu nemělo docházet vůbec.

Co vám vyšetří ambulantně?

- 1) Screeningové vyšetření, jednoduché měření kyslíku a FLOW (průtok vzduchu u nosu). Ambulantní výkon, na základě něhož je určena potřeba dalšího vyšetření
- 2) Náročnější měření, 8 kanálový záznam, polygrafie.
- 3) Polysomnografie – podrobné měření včetně skórování spánkových stádií

### **Spánková laboratoř v Plzni**

„Po první noci jsem rozkvetl,“ reagoval pacient MUDr. Vyskočilové. Co zapříčinilo jeho nadšení?

Pomohl mu přístroj se speciální maskou, kterou si nasadil před spaním. Před tím trpěl tím, že při spánku se mu vzduch nedostal v dostatečném množství do plic, hladina oxidu uhličitého v krvi se zvyšovala, což narušovalo jeho spánek.

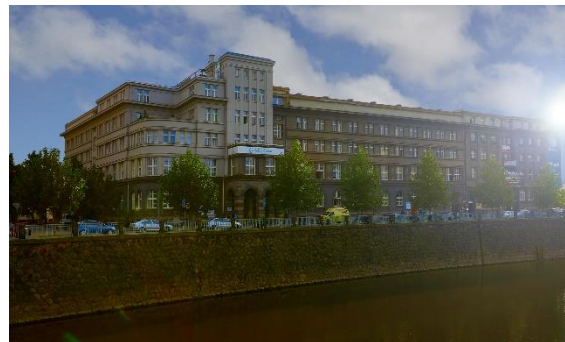
Je jako řada podobných nešťastníků, kterým spánek nepřináší očekávanou úlevu a nabrání sil. V průběhu noci při apnoe jejich mozek nemůže úplně vypnout, často musí zavelet DÝCHEJ, takže si neodpočine.

„Tyto případy se léčí přetlakem vzduchu, který jakoby *vydlahuje* dýchací cesty. Léčebný přístroj vytváří přetlak v dýchacích cestách, mírné proudění vzduchu do nosu vhaní maska,“ říká MUDr. Vyskočilová. Pacient se podrobí noční spánkové studii, sledování ve spánku, ve vlastní posteli či ve spánkovém centru. Nebolí to – on spí a přístroj sleduje srdeční činnost a respirační parametry.

Jaký správný postup má zvolit pacient, který pociťuje problémy se spaním? Zajít za praktickým lékařem a trvat na návštěvě odborníka?

„První návštěva pacienta s problémy se spánkem by měla být u jeho praktického lékaře, který posoudí, jestli se jedná o akutní či chronické problémy, jestli se nejedná o důsledek nějakého psychického či fyzického onemocnění a podle toho zvolí léčbu. Na spánkové centrum se obrací, až když léčba nezabírá. Jinak je to s poruchami dýchání ve spánku, tedy nejčastěji spánkové apnoe. Tady diagnostika patří do spánkové laboratoře.“

**Plzeňská spánková laboratoř** je výjimečná tím, že se jedná o ambulantní zařízení, které provádí díky erudici vedoucí lékařky všechna vyšetření v domácím prostředí. Pacientům nabízí individuální přístup a krátké čekací doby.



### **MUDr. Jana Vyskočilová**

Na Plicní klinice FN Plzeň působila 12 let ve funkci zástupkyně přednosty Kliniky.

V roce 1995 založila Centrum pro dýchání a spánek ve FN Plzeň. Mezi lety 2010-2013 byla vedoucí lékař plicního oddělení, spánkové laboratoře a centra pro neinvazivní ventilaci v Sächsische Schweiz Klinik Sebnitz, kde je nyní externím spolupracovníkem.

Je předsedkyní České společnosti pro výzkum spánku a spánkovou medicínu.



### **Více na**

[www.sleep-society.cz](http://www.sleep-society.cz)

<https://www.asklepios.de/sebnitz/experten/innere-medizin/schlaflabor/>

Náš *elucidační* vhled:

Pokud vám spánek dlouhodobě nepřináší očekávané osvěžení, neházejte to za hlavu.

Najděte si někoho, kdo vás má rád a kdo ochotně zůstane vzhůru, i když vy spíte. Ten vás ve spánku bude sledovat. Jestliže u vás najdete jakékoli projevy popsané výše (zejména výpadky dechu), vyhledejte odborníka. A totéž pro svého partnera udělejte vy. OSA je chronické (tedy relativně dobře léčitelné) onemocnění, nejzávažnější možnou komplikací je náhlé úmrtí.

### **pro média:**

Dita Fuchsová

Primářka elucidačního oddělení EUC

Email: [media@euc.cz](mailto:media@euc.cz)