

Cítíte se po celonočním spánku unavení?

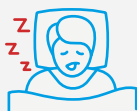


Často se v noci budíte?



PP-ELI-CZE-0390

Pozorujete vy nebo vaši blízcí některý z těchto příznaků?



Hlasité chrápání, epizody zástavy dechu, lapání po dechu, časté probouzení během spánku



Sucho v ústech, bolesti hlavy po probuzení



Ospalost, obtížné udržení pozornosti, podrážděnost během dne

POKUD ANO, MŮŽETE TRPĚT SYNDROMEM SPÁNKOVÉ APNOE



Pokud trpíte syndromem spánkové apnoe, máte vyšší riziko vzniku či rozvoje kardiovaskulárních chorob, včetně fibrilace síní.



Spánková apnoe je jednou z nejzávažnějších příčin nekvalitního spánku, přispívá ke vzniku či rozvoji kardiovaskulárních chorob, vyskytuje se až u ¼ mužské populace a ½ pacientů s fibrilací síní.



Jednou z možností, kde získat informace o fibrilaci síní, jsou webové stránky www.provasesrdce.cz, dostupné i z QR kódu.





Včasná diagnostika a léčba spánkové apnoe může zabránit vzniku či rozvoji kardiovaskulárních chorob a komplikacím s nimi spojeným.

Pokud se domníváte, že trpíte spánkovou apnoí, vyhledejte svého lékaře. Jde o řešitelný stav, jehož včasná léčba vám pomůže zmírnit příznaky a předejít kardiovaskulárním onemocněním a ostatním komplikacím.



Kdy navštívit lékaře?

Hlasité chrápání může znamenat potenciálně závažný problém, ale spánková apnoe se takto nemusí projevovat ve všech případech. Promluvte si se svým lékařem, zda se může jednat právě u vás o syndrom spánkové apnoe. Zeptejte se svého lékaře na jakékoli poruchy spánku, které mohou způsobovat vaši únavu, ospalost a podrážděnost.



Syndrom obstrukční spánkové apnoe může postihovat kohokoliv, i děti. Některé faktory ale přispívají ke zvýšení rizika jeho vzniku. Mezi ně patří:

- nadváha
- větší obvod krku
- zúžené dýchací cesty, např. větší mandle
- mužské pohlaví: 2–3× vyšší pravděpodobnost než u žen (mimo žen s nadváhou a po menopauze)
- vyšší věk
- rodinná anamnéza výskytu spánkové apnoe
- užívání alkoholu, sedativ a uklidňujících látek
- kouření: 3× vyšší pravděpodobnost než u nekuřáků
- otok nosní sliznice
- chronická onemocnění – např. městnavé srdeční selhání, vysoký krevní tlak, cukrovka 2. typu, Parkinsonova choroba, ale i syndrom polycystických vaječnicků, hormonální poruchy, předchozí mrtvice, onemocnění dýchacích cest nebo astma