

Poradnia bezdechu sennego i chrapania



TWOI BLISCY SKARŻĄ SIĘ, ŻE CHRAPIESZ?

ODCZUWASZ SENNOŚĆ I ZMĘCZENIE W CIĄGU DNIA?

CZĘSTO BUDZISZ SIĘ W NOCY?

JESTEŚ NERWOWY I NADMIERNIE SIĘ POCISZ?

CIERPISZ NA PORANNE BÓLE GŁOWY?

W NOCY CZĘSTO WSTAJESZ, ŻEBY ODDAĆ MOCZ?

PRZYSYPIASZ PODCZAS OGLĄDANIA TV, PROWADZENIA SAMOCHODU LUB W PRACY?

Zbadaj się już dziś!

Chrapanie jest zjawiskiem akustycznym („pufanie”, dmuchanie, syczenie czy świszczenie), powstającym podczas snu w wyniku wibracji miękkich tkanek w obrębie gardła środkowego, przy niecałkowitym zamknięciu górnych dróg oddechowych.

Otyłość sprzyja chrapaniu w wyniku mechanicznego zwężenia i zmniejszenia drożności górnych dróg oddechowych. Jeśli obwód szyi (rozmiar kołnierzyka koszuli) jest większy niż 42 cm, chrapanie i bezdech są bardzo prawdopodobne.

Alkohol nasila chrapanie poprzez zmniejszenie napięcia mięśni, m.in. tych budujących ściany gardła. Zmniejszone jest też napięcie języka, który w pozycji leżącej swoim ciężarem naciska na tylną ścianę gardła i powoduje zmniejszenie jego drożności. Alkohol ponadto tłumi mechanizmy obronne, wiodące do wybudzenia organizmu w czasie bezdechów.

Chrapanie jest początkowym etapem zaburzenia oddychania podczas snu. Po położeniu się spać pojawiają się ograniczenia przepływu powietrza z i do płuc. Dochodzi do wzmożenia siły ruchów oddechowych, które muszą pokonać większy opór. Kolejnym etapem jest opadanie tkanek miękkich w górnych drogach oddechowych, zaczynają pojawiać się wibracje oznaczające chrapanie. Następnymi etapami są **splycenia oddychania i bezdechy**.

RespiCare to przychodnia Pulmonologiczna i Chorób Płuc. Sercem Kliniki jest Ośrodek Diagnostyki i Leczenia Bezdechu Sennego oraz Chrapania, Wentylacja respiratorem w warunkach domowych i Tlenoterapii...

BEZDECH SENNY – CO TO JEST?

Bezdech senny to zaburzenie oddychania w czasie snu spowodowane brakiem przepływu powietrza przez górne drogi oddechowe. Czas trwania przerwy w oddychaniu może trwać od 10 do 120 sekund i pojawiać się nawet kilkaset razy w czasie snu. Powtarzający się bezdech senny powoduje, niedotlenienie, zaburzenia pracy serca i ciśnienia tętniczego oraz zaburzenia struktury snu, których objawem jest nadmierna senność w ciągu dnia.

CZYM GROZI NIELECZONY BEZDECH SENNY?



CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA WYSTĄPIENIE CHOROBY

PŁEĆ – bezdech senny występuje 2-3 razy częściej u mężczyzn niż u kobiet

WIEK – u mężczyzn choroba pojawia się najczęściej po 35-40 roku życia, u kobiet po menopauzie

OTYŁOŚĆ – osoby otyłe stanowią ok. 80% chorych na bezdech senny

Skala senności Epworth - skala samooceny, polegająca na określeniu przez badanego (w skali 0-3) prawdopodobieństwa zaśnięcia w 8 sytuacjach życia codziennego. Skala pozwala na wstępną kwalifikację pacjentów, u których podejrzewany jest bezdech senny.

Zasady punktacji

- 0 – nigdy nie zasnę
- 1 – małe prawdopodobieństwo zaśnięcia
- 2 – prawdopodobnie zasnę
- 3 – prawie na pewno zasnę

Z jaką łatwością zapadłbyś w drzemkę lub zasnął w następujących sytuacjach?

- siedząc lub czytając
- oglądając telewizję
- siedząc w miejscu publicznym, bez konkretnej aktywności (zebranie, kino, teatr)
- podczas godzinnej, nieprzerwanej jazdy jako pasażer
- po południu, leżąc
- podczas rozmowy, siedząc
- po bezalkoholowym obiedzie, siedząc
- prowadząc samochód, podczas kilkuminutowego oczekiwania w korku

SUMA

Interpretacja wyniku

Jeśli twój wynik jest większy niż 10 punktów powinieneś skonsultować się z lekarzem. Im wyższy wynik, tym większe prawdopodobieństwo, że Twoje problemy zdrowotne spowodowane są zaburzeniami oddychania podczas snu.

Poradnia bezdechu sennego i chrapania

Badanie polisomnograficzne Embletta MPR PG wykonywane jest w warunkach domowych. Aparat zostaje zaprogramowany, a pacjent przeskolony w zakresie obsługi aparatu. Pacjent śpi jedną noc w aparacie

posiadającym 17 kanałów i rejestrującym parametry takie, jak: chrapanie,



przepływ powietrza przez kaniulę nosową, ruchy klatki piersiowej i brzucha, pozycja ciała, EKG, puls, saturacja. Następnego dnia, po dostarczeniu aparatu przez pacjenta, dane są czytane i

przeprowadza na jest ich analiza. Są one oceniane przez lekarza specjalistę w dziedzinie pulmonologii



i zaburzeń oddychania podczas snu. Podczas konsultacji lekarskiej pacjent otrzymuje wyniki badań. Przedstawiana jest diagnoza i plan leczenia. Istnieje możliwość próby terapeutycznej aparatem AutoCPAP. Wówczas aparat z maską jest wypożyczony pacjentowi w celu kontroli skuteczności leczenia w warunkach domowych. Jeśli lekarz zdecyduje o leczeniu aparatem AutoCPAP, wystawia wniosek o refundację NFZ na zakup sprzętu. Refundacja NFZ na zakup aparatu CPAP do leczenia bezdechu sennego wynosi 1890 zł.

Koszt pakietu wynosi 500 zł.



RespiCare to multidyscyplinarne Centrum Medyczne zajmujące się diagnostyką i leczeniem zaburzeń oddychania podczas snu.

Nasza pracownia snu wyposażona jest w nowoczesny sprzęt. Korzystamy z najnowszych technologii oraz metod diagnozowania i leczenia różnych schorzeń związanych z bezdechem.

Centrum umożliwia diagnostykę w warunkach domowych i klinicznych.

Dzięki telemedycynie oferujemy monitorowanie pacjenta w dowolnym miejscu na świecie.

RespiCare oferuje także:

- ✓ Kompleksową opiekę medyczną
- ✓ Szeroki zakres konsultacji specjalistycznych
- ✓ Pełny zakres badań laboratoryjnych
- ✓ Krótki czas oczekiwania na wizytę

Adres: 01-199 Warszawa
ul. Leszno 34/36

tel./fax.: 22 400 07 07
e-mail: biuro@respicare.pl
s-internet.: www.respicare.pl