

PORUCHY SPÁNKU A SPÁNKOVÉ APNOE

Adriana Štefanková

Gymnázium Jána Papánka, Vazovova
6, 811 07 Bratislava

Čo sú to poruchy spánku?

- ▣ Nedostatočný, nekvalitný spánok.
- ▣ Nadmerná denná spavosť.
- ▣ Len málo z porúch má prebádaný materiálny podklad a tak sa nie vždy dá určiť diagnóza , či nastaviť správna liečba.

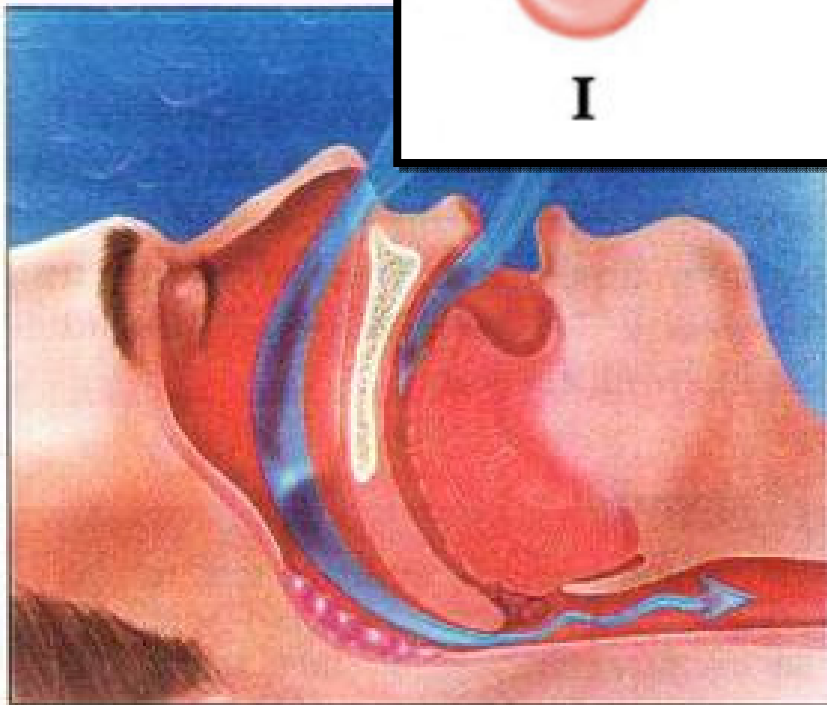
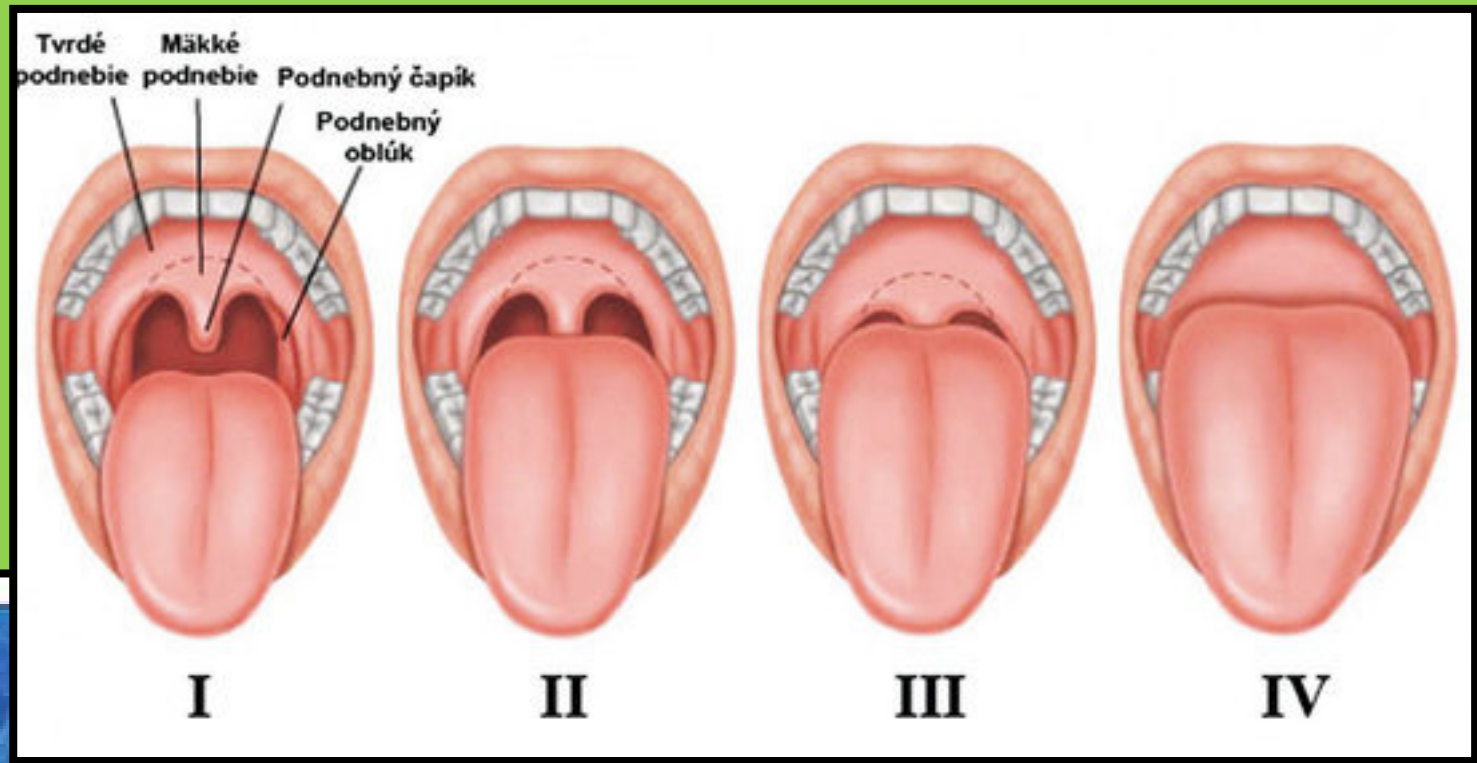
Ako sa delia poruchy spánku

- ▣ Dysomnia sú poruchy spánku, pri ktorých dochádza k zmene kvality a množstva spánku.
- ▣ Parasomnia poruchy sa vyskytujú počas spánku pri prechode spánok-bdenie. Parasomnia je veľmi často spojená s inými poruchami, ako napr. periodický pohyb končatín počas spánku. Väčšinou sa ide o nočné mory a desivé sny.

Chrápanie

- ▣ Pri chrápaní dochádza k rozkmitaniu stien hltana, voľných okrajov mäkkého podnebia, uvully a oblúkov faryngu prúdom vdychovaného vzduchu.
- ▣ Chrápanie je často spojené s nejakou obštrukciou, ako napr. krivý nos, prekážka v nose, mandle...

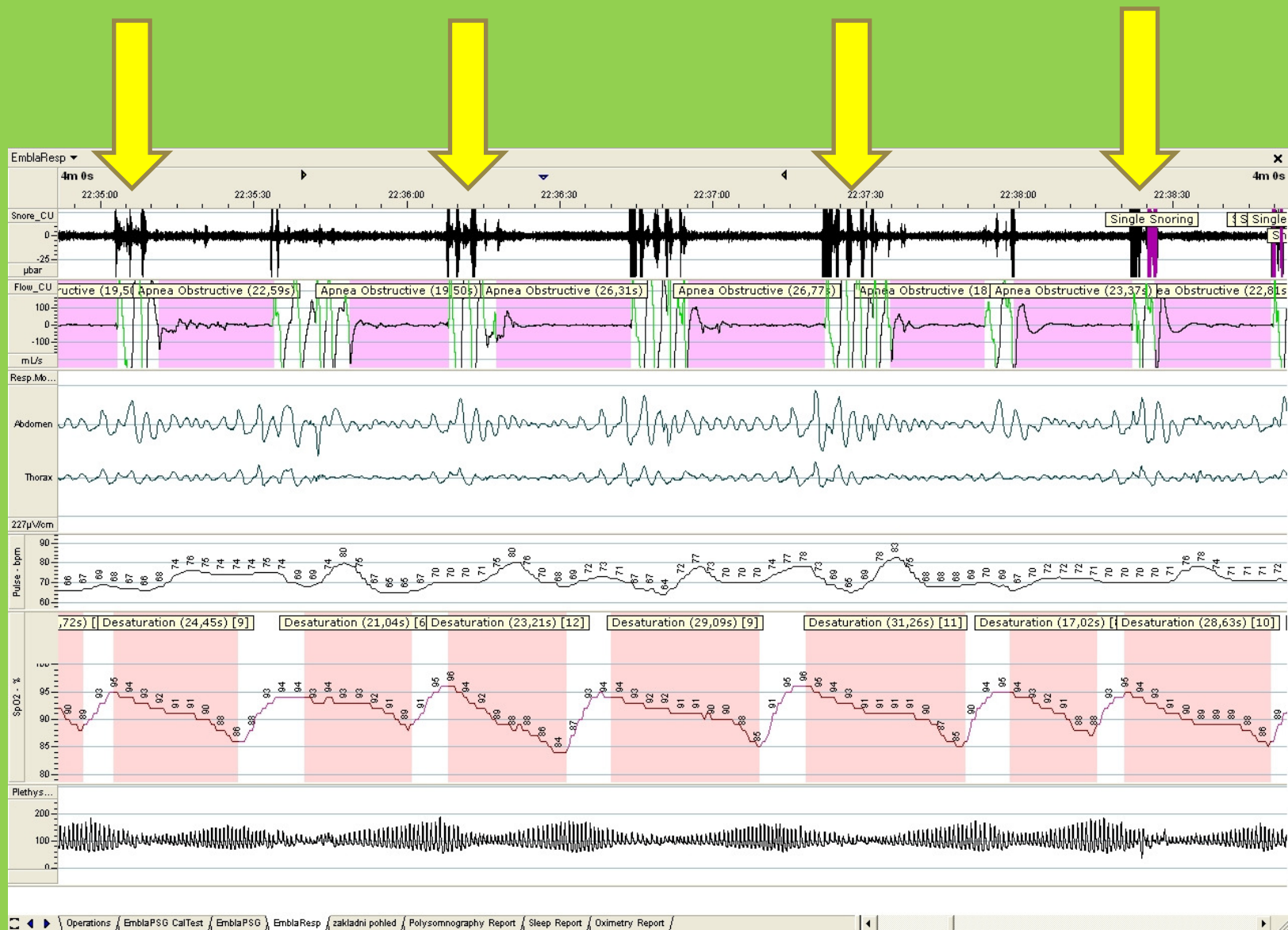




During snoring, air flow is partially blocked.

Blokovanie
dýchacích ciest
počas dýchania v
spánku.

Šípky ukazujú na chrápanie.



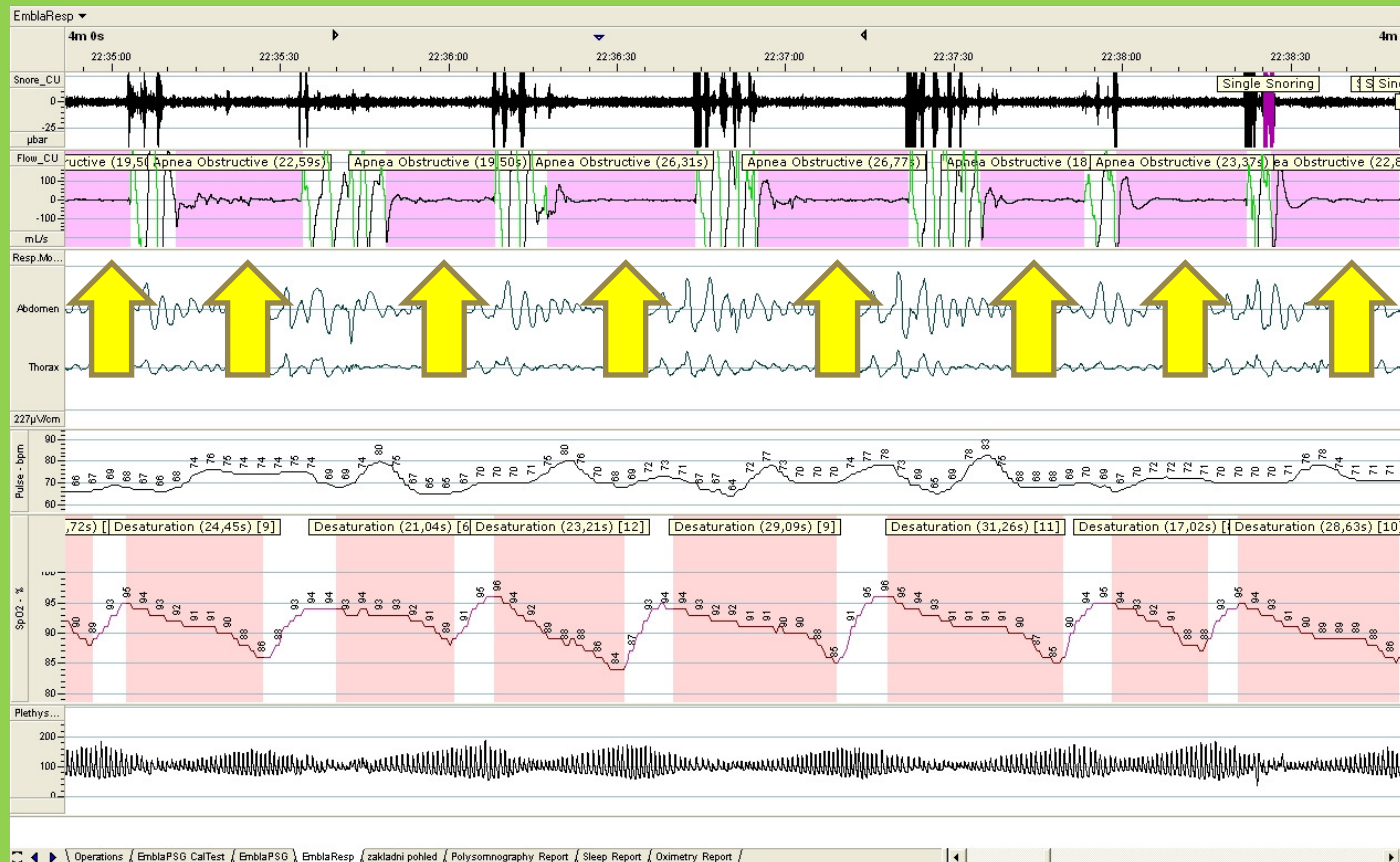
Kedy je chrápanie problém?

- ▣ Ak pacient chrápe počas celej noci v rôznych polohách.
- ▣ Pacient začína priberať váhu, svoju váhu nedokáže regulovať.
- ▣ Po čase sa pridružujú apnoické pauzy.

Apnoické pauzy: pauzy v dýchaní počas noci

Syndróm spánkového apnoe SAS

- Apnoe: prerušené dýchanie na 10 a viac sekúnd.



- ▣ Poruchy dýchania, ktoré vedú k nedostatočnému okysličeniu alebo sťaženiu prístupu kyslíka.
- ▣ Hlavným znakom je prechodné zastavenie dýchania počas spánku.
- ▣ Základným kritériom je výskyt aspoň 10 apnoických páuz počas jednej hodiny spánku.
- ▣ Pri chrápaní jazyk upcháva dýchacie cesty na zadnej strane nosohltanu.
- ▣ Organizmus na niekoľko desiatok sekúnd zostáva bez prístupu kyslíka.

Centrálne spánkové apnoe CSA

- ▣ Dýchacie pohyby nie sú, vzduch neprúdi.
- ▣ Možnou príčinou je výpadok činnosti dýchacieho centra v mieche.
- ▣ Na začiatku spánku je produkcia CO_2 , počas apnoe sa hromadí v organizme, hladina teda vystupuje na apnoický prah. Vplyvom O_2 v atmosfére dochádza k hyperventilácií, ktorá vyplavuje CO_2 z tela.
- ▣ Po prebudení sa obnovuje citlivosť chemoreceptorov a obnoví sa dýchanie v podobe dlhých vzdychov.

Obštrukčné spánkové apnoe OSA

- ▣ Vzduch neprúdi do pľúc.
- ▣ Kritériom je 10 apnoických páuz počas jednej hodiny spánku.
- ▣ Pri nestabilnom spánku dochádza k centrálnemu apnoe, ktoré sa postupne rozvíja a je sprevádzané hlasným chrápaním.
- ▣ Hrudník sa zväčšuje, bránica sa posúva a dochádza k prebúdzacím reakciám, kedy sa apnoe preruší a rozvinie sa hyperventilácia.

Nočné príznaky

- ▣ Desaturácia, čiže zníženie nasýtenia krvi kyslíkom je o viac ako 4%.
- ▣ Chrápanie
- ▣ Zahlienenie, sucho v ústach.
- ▣ Časté nočné močenie.
- ▣ Problém so zaspávaním a prebúdzaním sa počas spánku.
- ▣ Pocit dusenia sa počas spánku.

Denné príznaky

- ▣ Únava, ktorá je zapríčinená opakovaným prebúdzaním sa počas spánku a nedosiahnutiu NREM spánku.
- ▣ Mikrospánok za volantom.
- ▣ Znížená pozornosť a reflexivita.
- ▣ Problémy s pamäťou a sústredením sa.
- ▣ Ranné bolesti hlavy.
- ▣ Nízka sexuálna aktivita.



Vyšetrenie

- ▣ Na Slovensku je 11 spánkových laboratórií.
- ▣ Do takéhoto špecializovaného laboratória môže poslať obvodný lekár, alebo sa pacient rozhodne sám.
- ▣ Pacient trávi noc v zariadení, kde je napojený na prístroj, ktorý monitoruje funkcie tela-polysomnografia.



- Prístroj
zaznamenávajúci
funkcie tela:
- Pohyb svalov
 - Činnosť srdca
 - Okysličenie krvi
 - Činnosť dýchacích
svalov
 - Dýchanie
 - Pozícia tela
 - Senzor chrápania
 - Činnosť očí
 - EEG



Spánkové laboratórium Bouna Notte

Terapia

- ▣ Pacient je oboznámený s výsledkami a formou konzultácie sa stanovuje vhodná terapia.
- ▣ Upravuje sa životospráva, spánok.
- ▣ Je nutný pravidelný spánok, vždy od rovnakej hodiny do rovnakej hodiny, ktorý je dlhý v ideálnom prípade 8 hodín.
- ▣ Je potrebné spať v dobre vetranej miestnosti bez televízora, počítača, mobilného telefónu, pretože z nich vychádza elektrosmog.
- ▣ Redukcia hmotnosti, alebo aspoň jej kontrolovanie.

Pretlaková terapia

- ▣ Táto terapia pôsobí ako pneumatická dlahá, ktorá udržiava voľné horné dýchacie cesty, udržiava jazyk na svojom mieste a vytvára podmienky pre voľný prívod vzduchu do dýchacích ciest.
- ▣ Pri správnom používaní pretlakového prístroja mizne denná ospalosť a únava, obnovuje sa kvalita spánku, zlepšuje sa kvalita života.

Pretlakový dýchací prístroj



Pretlakový
prístroj
zapožičiavaný na
terapiu.



Dýchacie masky používané spolu s pretlakovým prístrojom.

Zhrnutie

- ▣ Syndróm spánkového apnoe ako aj iné spánkové poruchy majú závažné zdravotné, spoločenské a sociálno-ekonomické dôsledky, ktoré negatívne vplyvajú na človeka.
- ▣ Včasná diagnostika a vhodná liečba znamenajú skvalitnenie a predĺženie života bez komplikácií.
- ▣ Je potrebné dodržiavať pravidelný spánkový cyklus a primeraný životný štýl, ktorý tak nebude ohrozovať vaše zdravie.

Zdroje

- ▣ Poruchy spánku a spánkové apnoe, Adriana Štefanková
- ▣ Prezentácia spánkového laboratória Buona Notte
- ▣ Fotografie: Adriana Štefanková
- ▣ Obrázky:
 - http://img.cas.sk/img/11/article/650711_mikrospanok-vodic-cestna-premavka.jpg
 - ▣ <http://liek.beautywoman.sk/sites/default/files/images/content-legacy/CHRAPANIE.jpg>
 - ▣ http://img.cas.sk/img/12/fullwidth/1399253_chrapanie-muz-zena-spanok.jpg
 - ▣ http://blog.sme.sk/blog/104/15825/clanok_foto.jpg
- ▣ Záznam z vyšetrenia: Archív Buona Notte.