

Čo je porucha spánku?

Ak spavosť zasahuje do vašich každodenných rutín alebo činností, môžete mať poruchu spánku. Existuje niekoľko rôznych druhov porúch spánku vrátane: narkolepsie (nadmerná ospalosť počas dňa); Syndróm nepokojných nôh (neprijemné pocity v nohách zvyčajne v noci); A nespavosť (slabý spánok spôsobený ťažkosťami pri zaspávaní).

Porucha spánku, ktorá je spojená s mŕtvicou, sa nazýva spánkové apnoe.

Čo je spánkové apnoe – porucha spánku?

Apnea pochádza z gréckeho slova, bez dychu. Môžete mať syndróm spánkového apnoe, ak spíte a prestanete dýchať po dobu 10 sekúnd alebo viac. Ľudia so syndrómom spánkového apnoe môžu prestať dýchať stokrát za noc. Odhaduje sa, že až 80% pacientov s poruchou spánku nie je



diagnostikovaných.



Najčastejším typom je obštrukčná porucha spánku, ktorá nastane, keď sa dýchacie cesty pacienta zablokujú mäkkými tkanivami horných dýchacích ciest. Väčšina ľudí s poruchou spánku nemá problémy s dýchaním počas dňa.

Táto porucha je najbežnejšia u obeznych mužov v strednom veku vo veku od 35 do 70 rokov. Viac ako polovica z nich *utrpela mozgovú príhodu*.

Aké sú príznaky poruchy spánku?

- Časté prebúdzanie počas noci a dýchavičnosť
- Hlasné chrápanie
- Nadmerná denná ospalosť
- Problémy so sústredením sa
- Ranné bolesti hlavy
- Strata pamäti
- Nočné mory

Ako porucha spánku súvisí s mozgovou príhodou?

Spánkové apnoe môže tiež spôsobiť, alebo zvýšiť problém s vysokým krvným tlakom. Nízka hladina kyslíka a vysoký krvný tlak môžu viesť k mŕtvici alebo infarktu.

Ako spôsobuje spánkové apnoe vysoký krvný tlak?

Približne 35% ľudí s vysokým krvným tlakom má poruchu spánku. Počas zdravého spánku klesá krvný tlak. Ľudia so spánkovou poruchou majú tendenciu pociťovať vyšší krvný tlak, pretože počas spánku nedostávajú dostatok kyslíka. Namiesto zdravého pokojného spánku trpia pacienti dodatočným stresom na srdci a obehovom systéme, čo vedie k zvýšenému krvnému tlaku postihujúcemu ich telo tak v noci, ako aj cez deň.

Ako sa diagnostikuje spánková porucha?

Najčastejšie príznaky sú hlasné chrápanie a pocit únavy počas dňa. Symptómy sú zväčša rozpoznané manželkou alebo inou osobou, ktorá pozoruje (a často je narúšaná) nočné príznaky spánku. Je dôležité, aby spiaci partner pacienta mohol opísať postupy chrápania alebo dýchania špecialistovi, ktorý spánok vyšetrí.

Ako sa lieči porucha spánku?

V prípadoch, keď porucha je spôsobená polohou pri spánku, liečba môže spočívať v tom, že sa spiaci pacient nechá otočiť na chrbát. Pripínanie predmetu (napríklad tenisovej loptičky) na pyžamu môže byť efektívnou metódou na udržanie spiaceho na chrbte.

Pri miernych prípadoch poruchy spánku môžu byť užitočné aj nasledujúce zmeny životného štýlu:

- Strata hmotnosti
- Obmedzenie alkoholu
- Úplné vysadenie liekov na privodenie spánku

Najbežnejšou liečbou je však trvalý tlak dýchacích ciest. Pri tomto type liečby poskytuje nočné zariadenie jemný tlak cez malú masku alebo nosný systém vankúšov. Tento tlak pôsobí ako "vzduchová dlaha", aby sa horné dýchacie cesty otvorili a pomohli zabrániť tak zabrániť spánkovej poruche.