

Informacje dla pacjenta

# Obturacyjny bezdech senny





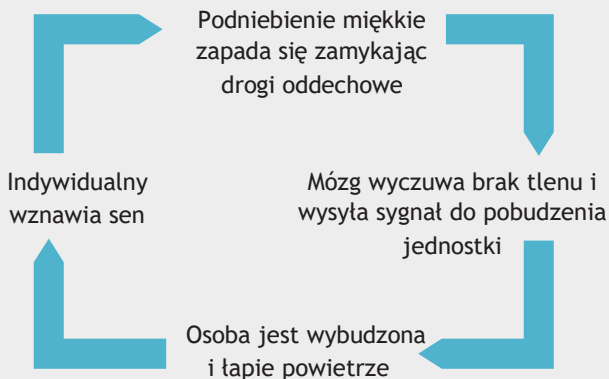
**@-mocja™**



## Co to jest obturacyjny bezdech senny?

Obturacyjny bezdech senny (OBS) jest częstym i wyniszczającym schorzeniem dotykającym do 10% populacji. Często pozostaje nierozpoznana u pacjentów, ale stwierdzono, że jest tak rozpowszechniona jak cukrzyca i może dotykać ludzi w każdym wieku, chociaż najczęściej występuje od wieku średniego.

W OBS górna część dróg oddechowych za językiem zwęża się i często blokuje podczas snu, powodując przerwy w oddychaniu. Nazywa się to bezdechem obturacyjnym. Obturacyjny bezdech senny charakteryzuje się głośnym chrapaniem z epizodami ciszy. Partnerzy snu mogą zgłaszać nie tylko chrapanie, ale także parskanie i krztuszenie się, a także przerażającą walkę z oddychaniem podczas snu.



## Konsekwencje bezdechu sennego

Sporadyczne krótkie obturacyjne zdarzenia są nieszkodliwe i są dość powszechne u normalnej osoby dorosłej. Każde krótkie przebudzenie wymagane do ponownego otwarcia dróg oddechowych niszczy normalny wzorec snu i sen zostaje poważnie zakłócony. Uniemożliwia to śpiącemu cieszenie się wystarczająco głębokim snem, aby następnego dnia czuć się odświeżonym i energicznym.

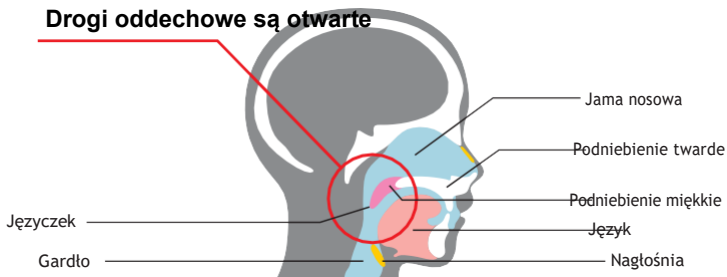
Bezdech senny jest powiązany z wieloma innymi poważnymi schorzeniami i nieleczony może być czynnikiem przyczyniającym się do chorób serca, wysokiego ciśnienia krwi, udaru mózgu i cukrzycy. Istnieje wiele prac klinicznych potwierdzających istotną korelację między OBS a cukrzycą typu II<sup>1,2</sup>. Stwierdzono, że skuteczne leczenie CPAP w przypadku OBS u pacjentów z cukrzycą typu II znacznie poprawiło kontrolę glikemii u pacjentów<sup>3</sup>. Nieleczona OSA może również przyczynić się do wypadków drogowych i związanych z pracą. Bardzo ważne jest, aby zasięgnąć porady lekarskiej i leczenia, jeśli uważasz, że doświadczasz niektórych objawów.

1) Punjabi NM, et al.. Sleep-disordered breathing, glucose intolerance, and insulin resistance: the Sleep Heart Study. *Am J Epidemiol* 2004;160:521-530

2) Reichmuth K et al.. Association of sleep apnea and type II diabetes: a population based study. *Am J Respir Crit Care Med* 2005;172(12):1590-5

3) Baby AR, Herdegen J, Fogelfeld L, Shott S et al.. Type 2 diabetes, glycemic control and continuous positive airway pressure in obstructive sleep apnea. *Archives of Internal Medicine* 2005;165:447-452.

## Drogi oddechowe są otwarte



## Drogi oddechowe są zablokowane



## Co dzieje się podczas bezdechu sennego?

Gdy chory zasypia, mięśnie trzymające gardło rozluźniają się, powodując częściowe lub całkowite zapadnięcie się gardła. Po krótkim czasie (od 10 sekund do 2 minut) mózg uświadamia sobie, że brakuje tlenu i ostrzega organizm, aby się obudził. Po przebudzeniu gardło otwiera się często z głośnym parsaniem, westchnieniem lub dławieniem. Wykonanych zostaje kilka oddechów i osoba cierpiąca ponownie zasypia, gdy proces się powtarza. Przebudzenia są często zbyt krótkie, by je zapamiętać.

Typowy cierpiący będzie miał kilkaset przebudzeń każdej nocy, ale nie będzie świadomy żadnego z nich. To sprawia, że są bardzo sennie w ciągu dnia. Osoby z bezdechem sennym zazwyczaj bardzo niespokojnie śpią, a w połączeniu z głośnym chrapaniem mogą sprawić, że nie będą lubiani przez partnera podczas snu, gdy nie są leczone.



## ■ Kiedy wypróbować CPAP?

- Senność w ciągu dnia
- Głośne i nieregularne chrapanie
- przerwy w oddychaniu podczas snu
- Ciężkie poranne bóle głowy
- Nadmierne nocne poty
- Nocne zadławienie
- Zmiany intelektualne i osobowościowe
- Częste oddawanie moczu w nocy
- Impotencja



## Co zrobić, jeśli uważasz, że masz bezdech senny

Odwiedź swojego lekarza pierwszego kontaktu i porozmawiaj o swoich objawach. Twój lekarz rodzinny powinien następnie skierować Cię do specjalisty snu lub konsultanta oddechowego. Rozpoznanie może opierać się na samych objawach, ale zwykle przeprowadza się nocne badania snu w celu potwierdzenia diagnozy i oceny ciężkości stanu.

Można zalecić zmniejszenie masy ciała (w przypadku nadwagi) i ograniczenie spożycia alkoholu przed snem, ponieważ może to pogorszyć objawy bezdechu sennego. Bezdechu sennego nie można wyleczyć, jednak terapia CPAP jest skuteczną metodą leczenia tak długo, jak jest stosowana.

Ciągłe dodatnie ciśnienie w drogach oddechowych (CPAP) jest najskuteczniejszą terapią oferowaną osobom cierpiącym na OBS. Terapia ta ma na celu powstrzymanie zwężenia lub zapadania się dróg oddechowych podczas snu, działając jak szyna. Powietrze jest stale wdmuchiwane przez maskę (założoną na nos i/lub usta) pod dodatnim ciśnieniem, które utrzymuje otwarte drogi oddechowe, zapobiegając w ten sposób ich zapadnięciu się podczas snu.

Po przeprowadzeniu badań i określeniu postaci bezdechu sennego można ubiegać się o dofinansowanie do zakupu odpowiedniego urządzenia od NFZ. Lekarz specjalista wystawia „Zlecenie na zaopatrzenie w wyroby medyczne”, z którym należy udać się do nas w celu doboru aparatu oraz odpowiedniej maski. W celu uzyskania dalszych porad skontaktuj się z lekarzem rodzinnym.

Dystrybutor: **@-mocja™**

**E - mocja Sp. z o.o.**

Ul. Złota 61 lok. 100, 00-819 Warszawa

Biuro Handlowe: ul. Ewy 1, 03-641 Warszawa

e-mail: [biuro@emocja.pl](mailto:biuro@emocja.pl)

tel. +48 22 380 32 80

tel. kom. +48 606 933 911 lub +48 784 636 639

[www.oddechowy.pl](http://www.oddechowy.pl)



*SleepCube CPAP System -  
Przykładowe urządzenie*

**DeVilbiss**  
HEALTHCARE

CE 0044

DeVilbiss Healthcare Ltd.  
Unit 3, Bloomfield Park, Bloomfield Road  
Tipton, West Midlands DY4 9AP  
United Kingdom

Phone + 44 (0) 121 521 3140  
Fax + 44 (0) 121 521 3141  
[www.devilbisshc.com](http://www.devilbisshc.com)  
[enquiries@devilbisshc.com](mailto:enquiries@devilbisshc.com)