

## MOTNJE DIHANJA MED SPANJEM

Je ena izmed najbolj neprepoznavnih in skritih, a tudi nevarnih bolezenskih stanj. Najpogosteje nastane zaradi zapore dihalne poti v zgornjih dihalih, takrat govorimo o obstruktivni spalni apneji ali krajše OSA.

### MED SPANJEM PRIDE DO ŠTEVILNIH PRENEHANJ DIHANJA V SPANJU.

#### NAJBOLJ DOVZETNI ZA TE MOTNJE SO:

- Moški,
- debel/i (telesna teža več kot 20 odstotkov nad idealno),
- ljudje z motnjami v delovanju ščitnice,
- ljudje z določenimi anatomskimi posebnostmi zgornjih dihal (nosni polipi, veliki mandlji, majhna spodnja čeljust).

### SIMPTOMI, ZNAKI IN POSLEDICE OSA:

#### Ponoči:

- smrčanje,
- pogosto premetavanje po ležišču,
- prenehanje dihanja,
- občutek dušenja,
- nekvaliteten spanec,
- pogosto odvajanje vode ponoči,
- potenje.

#### Podnevi:

- prekomerna zaspanost,
- utrujenost kljub dolgem spancu,
- glavobol,
- dremanje že v dopoldanskem času,
- slabša sposobnost koncentracije in sprejemanja odločitev,
- avtomatično obnašanje,
- agresivnost.

### OBRAVNAVA BOLNIKA S SUMOM NA OSA

#### 1. PREGLED V AMBULANTI:

Ob pregledu vas bomo povprašali o težavah, se odločili o dodatnih preiskavah (preiskave krvi, RTG pljuč, spirometrija, morda napotitev k drugemu specialistu), izpolnili boste vprašalnik. Zaželjeno je, da pridete s spalnim partnerjem. S seboj prinesete morebitne izvide (ORL, kardiolog, nevrolog,...), poznati morate zdravila, ki jih jemljete. Glavna preiskava za odkrivanje motenj dihanja je poligrafija.

2. **POLIGRAFIJA (PG):** praviloma jo izvajamo tekom enodnevne hospitalizacije, eventuelno se odločimo za preiskavo na domu.

Preiskava ni boleča, pred spanjem vam namestimo 4x10 cm velik aparat na prsni koš. Naslednji dan zjutraj lahko oddelek zapustite. Po tehnični obdelavi posnetek pregledamo, postavimo diagnozo in se glede na izvid odločimo kako naprej. V primeru potrditve motnje dihanja v spanju boste poklicani na nadaljnjo obravnavo. V primeru normalnega izvida se obravnava zaključuje.

#### 3. ZDRAVLJENJE S CPAP APARATOM:

če potrdimo motnje dihanja v spanju, boste ponovno klicani na enodnevno hospitalizacijo z namenom zdravljenja s CPAP aparatom. Gre za napravo, ki preko obrazne maske stabilizira zgornjo dihalno pot s pihanjem zraka z namenom, da ne prihaja do zapor v predelu žrela in posledično ohranja reden ritem dihanja med spanjem. Je dolgoročen način zdravljenja, ki pomembno zmanjša težave, vpliva na kakovost življenja in ohranja vaše zdravje. Naslednje jutro lahko bolnišnico zapustite. Po pregledu posnetka boste prejeli izvid z navodili, naročilnico in kontakt za prevzem CPAP aparata.

V kolikor se bo izkazalo, da gre za kompleksnejši problem, boste napoteni k drugemu specialistu.

#### 4. KONTROLNI PREGLED PO UVEDENI TERAPIJI:

Za ambulantne preglede se dogovorimo najprej nekaj mesecev po uvedbi, nato pa pred podaljšanjem CPAP aparata.

Ob vsaki kontroli se izpolni ESS vprašalnik oziroma vprašalnik o spanju.

Tehnične težave z aparatom rešujete s serviserjem.

**UČINEK APARATA NA ZDRAVJE JE LE OB REDNI UPORABI VSAKO NOČ VSAJ 4 URE!**

Za aparat in masko je potrebno pravilno in redno skrbeti (čiščenje).

**VAŠA SKRBJE JE, DA PRAVOČASNO PONOVRNO POKLIČETE NA NAŠ ODDELEK ZA PODALJŠANJE NAROČILNICE ZA APARAT!**

Aparat in maska sta krita iz zdravstvenega zavarovanja.

#### **AMBULANTO ZA MOTNJE DIHANJA MED SPANJEM VODIJO:**

Mag. Jurij Regvat, dr. med., spec. pnevmolog

Marko Bombek, dr.med, spec.internist

Sara Levart, dr.med., spec.pnevmolog

**Oddelek za pljučne bolezni**

**02 603 6400**

**Ambulanta za motnje dihanja med spanjem**

**02 603 6432**

ZL 75 I8 015      Povezava: NA 75 I8 003  
Izdaja 01              Z dne: 1. 7. 2017



**Oddelek za pljučne bolezni**

**Pulmološko - alergološka ambulanta**

**Služba zdravstvene nege**

**MOTNJE DIHANJA MED SPANJEM**



**Nasveti za paciente in njihove svojce**