

OBSTRUKČNÍ SPÁNKOVÁ APNOE

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀⋯⋯



FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC

Spánková laboratoř se zabývá poruchami dýchání ve spánku a nespavostí, nejvíce se zaměřuje na obstrukční spánkovou apnoei.

■ CO JE SPÁNKOVÁ APNOE

Jsou to zástavy dechu ve spánku provázené často poklesem okysličení. Je to vážný zdravotní a život ohrožující stav, který je možno léčit.

■ LÉČBA

1. Základem léčby je redukce váhy, adekvátní léčba všech přidružených chorob.
2. Nechirurgická léčba. Pomocí přístroje přetlakového dýchání (CPAP) se zajistí trvalým proudem vzduchu volné dýchací cesty.
3. Operativní řešení je v některých případech indikováno ve spolupráci lékaře spánkové laboratoře a ORL lékaře dle nálezu konkrétního postižení.

Chirurgické řešení je vhodné jen pro určité skupiny pacientů.

**DOPORUČENÍ PRO PACIENTA
ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL
PREVENCE JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ**



Standardní průchod dýchacími cestami.

■ BOJ PROTI OBEZITĚ

Jezte pravidelně 5-6x denně. Tři hlavní jídla a dvě svačinky. Výživná pestrá strava obsahuje libová masa, vejce, tvrdé sýry, mléčné výrobky, mléčné zákysy, ryby, pečivo z tmavé mouky. Vitamíny denně dodávejte z ovoce a zeleniny. Věnujte denně čas vhodnému pohybu. Sport, který těší chůze, běh, jízda na kole, plavání, cvičení v domácím prostředí.

■ TEKUTINY

Vypitím 2-3 litrů tekutin si podporujete správné fungování celého organismu a pravidelnou stolicí. Během dne střídejte tekutiny ovocné či bylinné čaje, vodu, 30% ovocné džusy, zeleninové šťávy.

■ PREVENCE PÁDU

Noste pevnou, neklouzavou obuv. Neváhejte a v případě nejistoty při chůzi zvoňte na sestru. Rádi vás doprovodíme na toaletu či k umyvadlu. Pád pacienta komplikuje vaši léčbu.



Průchod dýchacími cestami při obstrukční spánkové apnoei.

■ PRAVIDLA SPÁNKOVÉ HYGIENY

1. Pravidelně uléhejte ke spánku a pravidelně vstávejte.
2. Nespěte během dne.
3. Postel používejte pouze ke spánkové aktivitě.
4. Do postele uléhejte přiměřeně fyzicky i psychicky unavený.
5. Jezte nejpozději 4 hodiny před usnutím a to lehce stravitelná netučná jídla.
6. Pijte nejvíce dopoledne (až 2/3 celkového objemu dne), odpoledne (zbývající 1/3 tekutin) a po 18 hod již mnoho nepijte. Obzvláště nepijte povzbudivé nápoje typu černý a zelený čaj, černá káva, multi-energetické drinky, alkohol, apod.
7. Zůstávejte na lůžku jen po dobu spánku.
8. Nekuřte před spaním ani po probuzení.
9. Pokud možno neužívejte prášky na spaní, raději bylinný čaj meduňkový, kozlíkový.
10. Organizujte si den tak, aby nic nerušilo klidné usínání a spánek.

11. Pokud možno ložnice by měla být tichá dobře větratelná místnost, bez koberců a bez květin s teplotou 17-21°C.
12. Barevný soulad, esteticky příjemná ložnice ergonomické lůžko včetně nealergických lůžkovin.
13. Nebilancujte před spaním úspěšnost dne. Uklidněte se příjemnou hudbou, četbou nenáročných žánrů.
14. Při probuzení v noci nebo neusnutí do 30min, vstaňte a dělejte monotónní práci např. luštěte křížovku, apod.

■ PROPUŠTĚNÍ Z NEMOCNICE

Pacient je při propuštění seznámen s výsledkem. Pacient je při propuštění seznámen s výsledkem vyšetření a s dalším postupem léčby. Pokud odcházíte v sobotu ráno, je výsledek vyšetření sdělen lékařem spánkové laboratoře v průběhu následujícího týdne po vyhodnocení.

■ PACIENT A PRACOVNÍ NESCHOPNOST

Při propuštění z nemocnice dostáváte potvrzení o pracovní neschopnosti a lístek na peníze. Poplatek za pobyt v nemocnici v hotovosti se platí na sekretariátě kliniky.

DŮLEŽITÉ KONTATKY:

Klinika plicních nemocí a tuberkulózy

Spánková laboratoř (PLIC)

Objednání pacientů

Sestry spánkové laboratoře

Po-Pá: 8.00 – 15.00 hod.

tel.: +420 588 444 733

Ambulance (PLIC)

Po-Pá: 7.00 – 15.30 hod.

tel.: +420 588 443 561

ZPRACOVALA:

Magda Lépová
(edukační sestra)
tel.: 588 445 325

ODBORNÝ KONZULTANT:

odb. as. MUDr. Hobzová Milada, Ph.D.

ODBORNÝ GARANT:

prof. MUDr. Vítězslav Kolek DrSc.

DOPORUČENÉ ZDROJE INFORMACÍ:

Kolek V., Kašák V., Vašáková M. a kol.:

Pneumologie.Maxdorf

Jessenius, Praha 2011,552s. ISBN 978-80-7345-255-1

Spánková hygiena - www.zdravyspanek.cz

Spánková apnoe - www.spankovaporadna.cz

KONTAKT

Fakultní nemocnice Olomouc

I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc

e-mail: info@fnol.cz

www.fnol.cz



**FAKULTNÍ NEMOCNICE[®]
OLOMOUC**

PEČUJEME O VÁS UŽ OD ROKU 1896

Fm-L009-027-EM-034 (v4)