

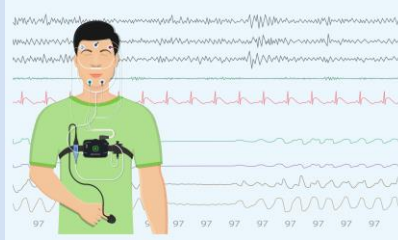
Diagnostyka i leczenie bezdechu sennego

Diagnostyka odbywa się za pomocą polisomnografii. W badaniu rejestrowane są czynności organizmu ludzkiego w czasie snu. Ocenia się: czynność mózgu (EEG), czynność serca (EKG), pracę mięśni i nerwów (EMG), ruch gałek ocznych (EOG), poziom saturacji, przepływ powietrza przez nos i usta, ruchy oddechowe klatki piersiowej i brzucha, pozycje ciała w czasie snu oraz dźwięki oddechowe.

OBS można leczyć. Leczenie odbywa się przy użyciu protez powietrznych, aparatu do oddychania pod stałym dodatnim ciśnieniem (CAP).

Gdzie uzyskasz pomoc:

Jeżeli zaobserwujesz u siebie objawy OBS, skonsultuj się z lekarzem rodzinnym. Jeżeli będziesz tego potrzebować, dostaniesz skierowanie do poradni specjalistycznej (np. pulmonologicznej lub laryngologicznej).



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na Fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.



Śledząc Twitter NFZ będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Obturacyjny bezdech senny – zasady profilaktyki

Obturacyjny bezdech senny (OBS)
jest zaburzeniem oddychania w czasie snu.

Obturacyjny bezdech senny

Choroba charakteryzuje się całkowitym (bezdech) lub częściowym (sptyczenie oddechu) zamknięciem górnych dróg oddechowych podczas snu.

Powtarzające się sekwencje zdarzeń związane są z niedotlenieniem oraz przebudzeniami.

Czy jesteś w grupie ryzyka?

Ryzyko zachorowania na OBS wzrasta, jeżeli:

- cierpisz na otyłość lub masz nadwagę
- masz obwód szyi ponad 43 cm (u mężczyzn)
- prowadzisz nieaktywny tryb życia
- nadużywasz alkoholu lub leków nasennych
- jesteś mężczyzną po 40 roku życia lub kobietą po 50 roku życia
- występują u Ciebie:
 - nieprawidłowości w budowie górnych dróg oddechowych i twarzoczaszki
 - czynniki hormonalne (akromegalia, niedoczynność tarczycy).

Profilaktyka obturacyjnego bezdechu sennego

- Diagnozowanie choroby w jak najwcześniejszym stadium.
- Spanie w odpowiedniej pozycji (unikaj spania na wznak).
- Redukcja masy ciała w przypadku otyłości czy nadwagi.
- Zdrowy styl życia (zbilansowana dieta, aktywność fizyczna).
- Unikanie czynników nasilających zaburzenia oddychania podczas snu (alkohol, leki uspokajające, nasenne).



Czy obserwujesz u siebie objawy OBS?

Objawy występujące nocą:

- chrapiesz głośno i nieregularnie
- często budzisz się w nocy
- wstajesz w nocy, aby oddać mocz
- masz wzmożoną potliwość
- odczuwasz kołatanie serca
- masz bezsenność, trudności z zaśnięciem
- odczuwasz bóle w klatce piersiowej.



Objawy występujące w ciągu dnia:

- w ciągu dnia jesteś senny
- zasypiasz wbrew własnej woli
- rano czujesz się niewyspany, masz uczucie zmęczenia
- masz problemy z koncentracją uwagi
- zaburzenia potencji seksualnej
- poranne bóle głowy.



Konsekwencje nieleczenia OBS:

- powikłania sercowo-naczyniowe,
- choroba niedokrwienna serca,
- zaburzenia rytmu serca,
- niewydolność serca,
- depresje, zaburzenia lękowe,
- zaburzenia seksualne – zaburzenia potencji i spadek libido,
- otępienie naczyniowe,
- zwiększone ryzyko udarów mózgu,
- zwiększone ryzyko wypadków komunikacyjnych z powodu zaśnięcia za kierownicą.