

Chrápání a zástavy dechu ve spánku

Ronchopatie a spánková apnoe

Co to je chrápání a spánková apnoe?

Chrápání je nepříjemný zvukový projev, který vzniká při dýchání během spánku. Zvuk chrápání vzniká rozvibrováním měkkých tkání v horních cestách dýchacích.

Apnoe ve spánku je krátká dechová pauza, která je způsobena buď uzavřením horních cest dýchacích u obstrukční spánkové apnoe (OSA) nebo funkčním přerušением spontánní dechové aktivity u centrální spánkové apnoe (CSA). Apnoická pauza bývá ukončena hlasitým zachrápáním nebo zalapáním po dechu a následným „rozdýcháním“.



Jak významné může být chrápání a spánková apnoe?

Chrápání se může vyskytovat izolovaně nebo jako příznak poruchy dýchání ve spánku, typicky u obstrukční spánkové apnoe. Izolované chrápání má hlavně sociální význam pro pacienta, který ruší své okolí ve spánku. Chrápání u spánkové apnoe doprovází obvykle další příznaky, jako je ranní nevyspalost nebo nadměrná denní spavost.

Spánková apnoe, ať už obstrukční nebo centrální, je riziková z pohledu zdravotních komplikací. Obecně platí, že čím větší počet apnoí za hodinu spánku, tím výraznější klinický význam. Mezi nejvýznamnější komplikace patří **rozvoj kardiovaskulárních onemocnění** (srdeční infarkt, mozková mrtvice nebo poruchy srdečního rytmu).

Jak řešit chrápání?

Při izolovaném chrápání lze využít **polohovou léčbu** (pokud je výskyt hlavně v poloze na zádech), **chirurgický výkon** a vždy **režimová opatření** (redukce hmotnosti při obezitě, omezení kouření a alkoholu).

Jak řešit apnoe?

Léčba spánkové apnoe závisí na typu a tíži apnoe a na profilu pacienta. Mezi základní metody patří **režimová opatření**, **polohová léčba**, **neinvasivní ventilační terapie**, aplikace **mandibulárního protraktoru** nebo **operační výkon** v horních cestách dýchacích.