

Prevence chrápání a spánkové apnoe



Tomáš Pejša Dis.
Spánkový technik
ORL Klinika Lente

Zdravý spánek

- Funkce spánku
- Spánkové fáze REM x nonREM
- Atributy zdravého spánku
- Různorodé spánkové poruchy

Insomnie, Hypersomnie, Náměsíčnost, Chrápání, Apnoe...

- Patologické změny x Spánková hygiena

Chrápání a syndrom spánkové apnoe

- Důvody vzniku chrápání
- Syndrom spánkové apnoe

Obstrukční x Centrální apnoe

- Zdravotní následky pro pacienta
- Diagnostika – Noční monitoring, PSG
- Možnosti léčby chrápání a apnoe

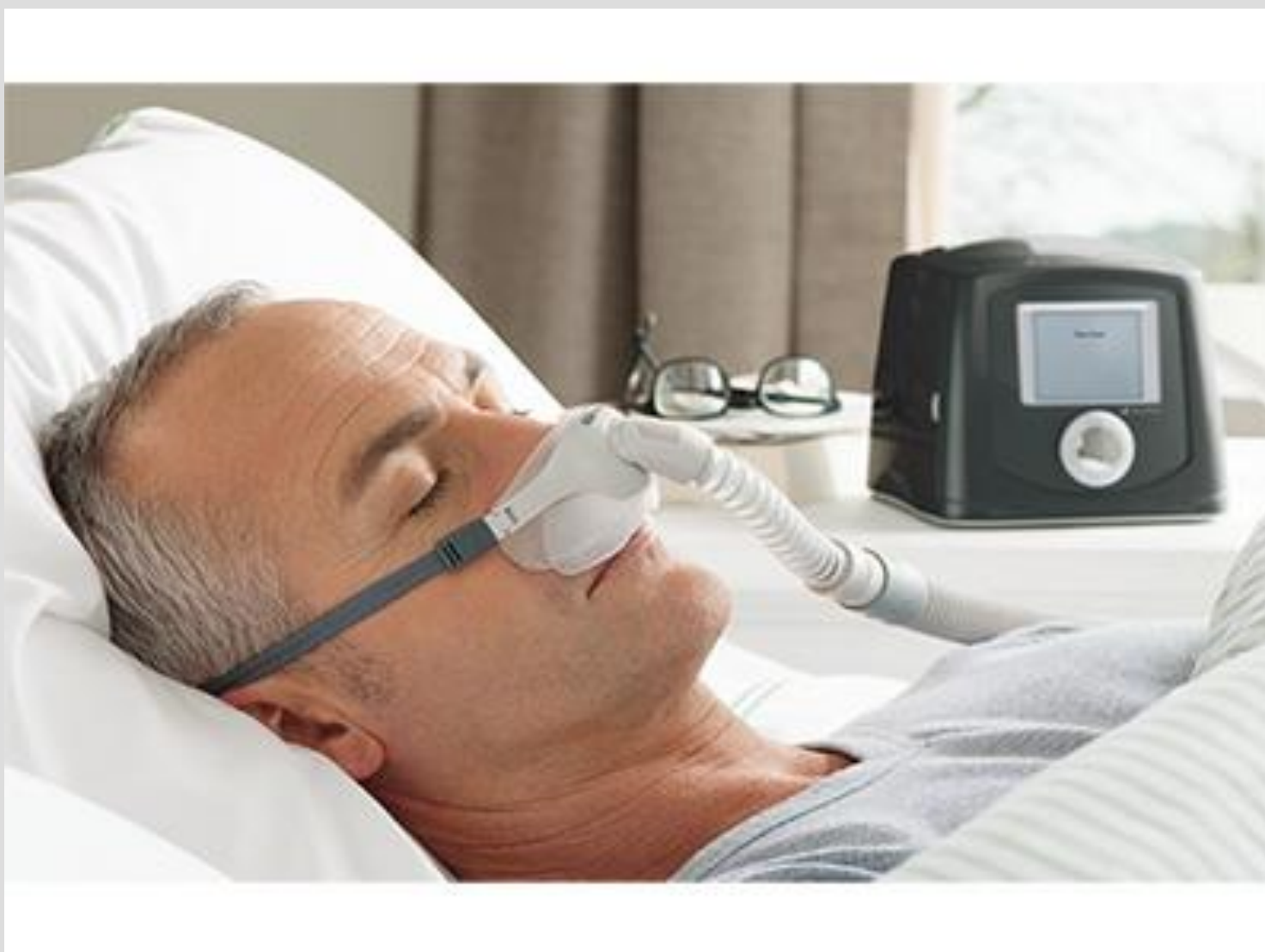
Anamnézový dotazník



Polysomnografie



Možnosti léčby - CPAP



Spánková hygiena



Prevence - Spánková hygiena

- Tvorba pozitivních návyků
- Dostatek fyzické aktivity
- Příprava prostředí pro kvalitní spánek
- Přehled nad činnostmi předcházející spánku
- Konzumace stimulačních látek a kouření
- Stravovací návyky

Vaše dotazy?

Více informací o tématu chrápání a spánkové apnoe:

www.lente.cz



Chrápání a spánková apnoe