

Chrapiesz, a w ciągu dnia  
ciągle odczuwasz senność?

Sprawdź teraz, czy możesz mieć zagrażający  
zdrowiu bezdech podczas snu



## Jeśli chrapiesz...

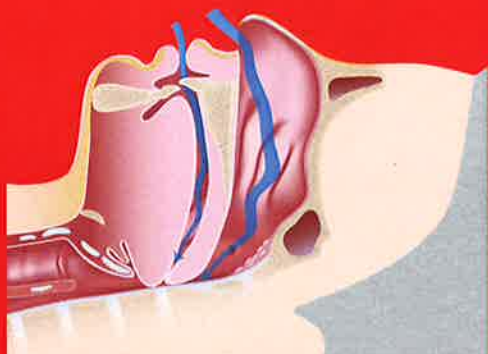
Sprawdź czy możesz mieć obturacyjny bezdech podczas snu, który może powodować choroby zagrażające życiu, w tym wysokie ciśnienie tętnicze, zaburzenia pracy serca, udar, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP) i zastoinową niewydolność serca.



## ...i jesteś przemęczony...

Na skutek poważnie zaburzonego snu, wiele osób cierpiących na obturacyjny bezdech podczas snu odczuwa nadmierne zmęczenie w ciągu dnia. Badania wiążą tego typu zmęczenie ze wzrastającą liczbą wypadków drogowych. Inne objawy obturacyjnego bezdechu podczas snu obejmują poranne bóle głowy, depresję, luki w pamięci i zaburzenia seksualne.

## .... możesz cierpieć na bezdech podczas snu



Jeśli drogi oddechowe są czasowo zamknięte podczas snu, dopływ tlenu do mózgu jest ograniczony.

## Bezdech podczas snu to poważne zagrożenie zdrowia

Mięśnie kontrolujące górne drogi oddechowe rozluźniają się podczas snu. Nadmierne rozluźnienie powoduje zwężenie górnych dróg oddechowych – niektóre osoby zaczynają wtedy chrapać. Zbyt duże zwężenie może być przyczyną problemów z oddychaniem. Niekiedy drogi oddechowe zostają całkowicie zablokowane, co powoduje chwilowe zatrzymanie oddychania – obturacyjny bezdech podczas snu. Może on trwać dziesięć sekund lub dłużej i występować bardzo często – nawet kilkaset razy w ciągu nocy.



Drogi oddechowe otwarte

Drogi oddechowe częściowo otwarte

Drogi oddechowe zamknięte

## Zagrożenia poważnymi schorzeniami

Przeprowadzone niedawno badania wykazały związek między chrapaniem i bezdechem podczas snu a wieloma poważnymi schorzeniami. Nieleczono chrapanie i bezdech podczas snu mogą przyczyniać się do występowania wysokiego ciśnienia krwi, chorób serca, udarów, cukrzycy i depresji.

- Bezdech podczas snu występuje u ponad 50% osób cierpiących na cukrzycę typu 2.
- Ponad 35% osób, u których występuje bezdech podczas snu, cierpi też na wysokie ciśnienie krwi, co z kolei zwiększa ryzyko choroby serca.
- Co więcej, 83% osób, u których wysokie ciśnienie krwi utrzymuje się pomimo przyjmowania co najmniej trzech leków, cierpi też na bezdech podczas snu.
- Na bezdech podczas snu cierpi ponad 70% osób, u których wystąpił udar.
- Ryzyko spowodowania wypadku samochodowego jest siedem razy większe w przypadku osoby cierpiącej na bezdech podczas snu.

**Na bezdech podczas snu cierpi ponad 70% osób, u których wystąpił udar.**

## Leczenie jest niezbędne

Po wykryciu przez organizm zatrzymania oddychania ośrodek kontroli w mózgu sprawia, że budzisz się, aby zaczerpnąć powietrza i wznowić oddychanie. Następnie zasypiasz i cała sytuacja powtarza się. Brak tlenu i regularne szokowe wznawianie oddychania – godzina po godzinie, noc po nocy – ogromnie obciąża organizm. Nawet jeśli rano odczuwasz tylko niewielkie zmęczenie, procesy zachodzące w organizmie są znacznie poważniejsze. Dobrze, że szukasz pomocy. Masz do wyboru kilka możliwości leczenia, które warto omówić z lekarzem. Za najskuteczniejszą metodę leczenia obturacyjnego bezdechu sennego uważa się wytwarzanie stałego dodatniego ciśnienia w drogach oddechowych (CPAP).

**83% osób, u których wysokie ciśnienie krwi utrzymuje się pomimo przyjmowania co najmniej trzech leków, cierpi też na bezdech podczas snu.**

## Jak leczy się obturacyjny bezdech podczas snu (OBS)?

Na podstawie nasilenia objawów choroby pacjenci kwalifikowani są do różnych metod leczenia. Wszyscy pacjenci z obturacyjnym bezdechem podczas snu powinni otrzymać zalecenie redukcji masy ciała oraz prozdrowotnej modyfikacji stylu życia, obejmującej również unikanie spożycia środków nasennych i alkoholu przed snem.

Istnieje kilka strategii leczenia OBS:

- Redukcja masy ciała
- Rzucenie palenia
- Unikanie przyjmowania środków nasennych oraz spożywania alkoholu przed snem
- Wymuszanie pozycji bocznej w przypadku bezdechów występujących tylko w pozycji na wznak
- Leczenie przewlekłego nieżytu błony śluzowej górnych dróg oddechowych (alergie)
- Operacje korygujące drożność górnych dróg oddechowych
- Operacje bariatryczne
- Stosowanie protez powietrznych (CPAP)



Jednakże najprostszą i najskuteczniejszą metodą jest terapia za pomocą dodatniego ciśnienia w drogach oddechowych (CPAP).

Terapia za pomocą dodatniego ciśnienia w drogach oddechowych wymaga noszenia maski, która jest podłączona za pomocą rury do urządzenia wytwarzającego powietrze pod dodatnim ciśnieniem. To ciśnienie powietrza działa jak wspornik utrzymujący otwarte górne drogi oddechowe i zapobiegający bezdechowi. Leczenie bezdechu powoduje następujące efekty biologiczne:

### **Efekt neurobehawioralny**

- Zredukowana senność
- Poprawa koncentracji
- Zwiększona produktywność w pracy
- Zwiększona tolerancja wysiłku fizycznego

### **Efekty sercowo-naczyniowe**

- Poprawa kontroli wartości ciśnienia tętniczego
- Zmniejszone ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego
- Zmniejszone ryzyko wystąpienia udaru mózgu
- Poprawa rokowania u pacjentów po incydentach sercowo naczyniowych
- Poprawa frakcji wyrzutowej lewej komory serca
- Poprawa wyników testu 6-minutowego chodu

### **Efekty pulmonologiczne**

- Zwiększenie pojemności oddechowej
- Redukcja nadreaktywności dróg oddechowych

### **Efekty metaboliczne**

- Zmniejszone stężenie trójglicerydów
- Redukcja stężenia HbA1c (hemoglobina glikowana – stężenie glukozy we krwi)
- Redukcja insulinooporności
- Redukcja ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2

**Prawidłowe leczenie bezdechu podczas snu przy użyciu aparatu CPAP redukuje podwyższone ciśnienie krwi u chorych z nadciśnieniem tętniczym i bezdechem podczas snu.**

## Aparat CPAP – złoty standard w leczeniu bezdechu

Dostępny jest bardzo skuteczny i powszechnie uznany sposób leczenia obturacyjnego bezdechu sennego – polega on na wytwarzaniu stałego, dodatniego ciśnienia w drogach oddechowych (CPAP). Umieszczony przy łóżku aparat CPAP dyskretnie dostarcza powietrze pod ciśnieniem przez rurkę i niewielką maskę lub system poduszek nosowych. Ciśnienie działa jak „szyna powietrzna” i powoduje, że górne drogi oddechowe pozostają otwarte, uniemożliwiając występowanie bezdechu. Ten sposób leczenia nie wymaga przyjmowania leków ani poddania się operacji. Dzięki niemu setki tysięcy osób na całym świecie mogą spokojnie spać i prowadzić zdrowsze życie. W wielu przypadkach korzyści są odczuwane natychmiast – często już podczas pierwszej nocy użytkowania.

## Tak działa metoda wytwarzania stałego dodatniego ciśnienia w drogach oddechowych

Zasada działania jest bardzo prosta. W większości przypadków przyczyną bezdechu jest zapadanie się tkanek w gardle podczas snu i blokowanie przez nie drogi oddechowej. Aby temu zapobiec, stosuje się regulowany przepływ powietrza pod ciśnieniem – powoduje on, że górny odcinek dróg oddechowych pozostaje otwarty i uniemożliwia wystąpienie bezdechu. Powietrze pod ciśnieniem jest wytwarzane przez niewielkie urządzenie i włączane do maski zakładanej na czas snu. Dopóki wdychasz powietrze włączane pod ciśnieniem, którego wartość została dobrana przez lekarza, sen nie będzie przerywany bezdechem.



## Aparat CPAP – refundowany w 90% przez NFZ

Aparaty CPAP dla chorych ubezpieczonych są częściowo refundowane przez NFZ. Poziomą refundacją NFZ to 90% kwoty 2100 zł (jeżeli aparat kosztuje więcej niż 2100 zł to poziom refundacji już nie wzrasta i nadal wynosi 1890 zł – czyli 90% kwoty 2100 zł).

Jeżeli chory ma określony stopień niepełnosprawności jako umiarkowany lub znaczny w kosztach refundacji może uczestniczyć PCPR (Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie).

# NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

 **Resmed**

**Kontakt:**  
ResMed Polska sp. z o.o.  
ul. Przyokopowa 26  
01-208 Warszawa

infolinia: 22 539 22 00  
e-mail: [klinika@resmed.pl](mailto:klinika@resmed.pl)

**MUSI**  
z nami dokonasz łatwiej

**OFICJALNY PARTNER:**

**MUSI LUBLIN SP. Z O.O.**  
20-143 Lublin, ul. Magnoliowa 2  
tel. 663 884 525 [www.musi.lublin.pl](http://www.musi.lublin.pl)