

Apnejo v spanju se lahko uspešno zdravi. Če imate simptome, se obrnite na svojega zdravnika, ki vas bo napotil k specialistu za motnje spanja.

Organizatorja projekta:



Podporniki projekta:



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA



Mestna občina
Ljubljana



univerzitetni
klinični center ljubljana



Sponsorja:



Izid zloženke je omogočila družba Medis, d.o.o.

**ČE IMATE PREKINITVE DIHANJA
V SPANJU, IMATE DO 7-KRAT
VEČJE TVEGANJE, DA BOSTE
ZASPALI ZA VOLANOM.**



WAKE-UP BUS
DON'T GIVE SLEEP A RIDE



Apneja v spanju je motnja spanja, za katero so značilne ponavljajoče se **prekinitve dihanja v spanju, spremembe v zasičenosti krvi s kisikom in prekinjeno spanje.**

Za **apnejo v spanju** trpi vsaj **4 % moških** in **2 % žensk.**

Apneja v spanju se pogosteje pojavi pri **ljudeh s prekomerno telesno težo.**

Približno polovica bolnikov z **apnejo v spanju** ima težave z **debelostjo, obseg vratu, večji od 43 cm** (pri moških), **zelo močno smrči** in trpi zaradi **prekomerne dnevne zaspanosti.**

Tveganje za **povzročitev prometnih nezgod zaradi zaspanosti za volanom** je pri ljudeh z **apnejo v spanju 2- do 7-krat večje.**

NEKATERI OD NAJPOMEMBNEJŠIH SIMPTOMOV OBSTRUKTIVNE APNEJE V SPANJU:

- smrčanje
- prekomerna dnevna zaspanost
- pogosto uriniranje ponoči
- nočni nemir
- utrujenost po prebujanju
- težave s spominom
- spolna disfunkcija
- visok krvni tlak
- jutranji glavobol
- huda utrujenost

Najučinkovitejše zdravljenje v hudih primerih **apneje v spanju** je **pripomoček za dihanje**, tako imenovani **CPAP** (Continuous Positive Airway Pressure), aparat za stalen pozitiven pritisk v dihalnih poteh, ki ga bolnik uporablja medtem, ko spi.

To zdravljenje je pri večini bolnikov zelo uspešno in že v prvih tednih zdravljenja odpravi večino omenjenih simptomov.

Druge metode zdravljenja: znižanje telesne teže, ORL in maksilofacialni kirurški poseg, ustni pripomočki.

Pri voznikih, še posebej poklicnih, **odkrivanje in zdravljenje apneje v spanju** lahko bistveno **zmanjšata število prometnih nezgod** zaradi zaspanosti za volanom.

REŠITE TEST

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1. Ali močno smrčite (glasneje od govorjenja ali tako močno, da se smrčanje sliši skozi zaprta vrata)? | Da <input type="checkbox"/> |
| | Ne <input type="checkbox"/> |
| 2. Ali se podnevi pogosto počutite utrujeni, izčrpani ali zaspani? | Da <input type="checkbox"/> |
| | Ne <input type="checkbox"/> |
| 3. Ali vam je že kdo poročal, da prenehate dihati, ko spite? | Da <input type="checkbox"/> |
| | Ne <input type="checkbox"/> |
| 4. Ali imate visok krvni tlak ali se zdravite za hipertenzijo? | Da <input type="checkbox"/> |
| | Ne <input type="checkbox"/> |
| 5. Ali je vaš indeks telesne teže večji od 35 kg/m²? | Da <input type="checkbox"/> |
| | Ne <input type="checkbox"/> |
| 6. Ali ste starejši od 50 let? | Da <input type="checkbox"/> |
| | Ne <input type="checkbox"/> |
| 7. Ali je vaš obseg vratu večji od 40 cm? | Da <input type="checkbox"/> |
| | Ne <input type="checkbox"/> |
| 8. Ste moški? | Da <input type="checkbox"/> |
| | Ne <input type="checkbox"/> |

Visoko tveganje za apnejo v spanju: Če ste z da odgovorili na 3 ali več vprašanj.
Nizko tveganje za apnejo v spanju: Če ste z da odgovorili na manj kot 3 vprašanja.
(STOP – Model točkovanja po Bangu)