



Zmienia życie na lepsze
z każdym oddechem



Chrapiesz, a w ciągu dnia
ciągle odczuwasz senność?

**Sprawdź teraz czy możesz mieć zagrażający
zdrowiu bezdech podczas snu**



...możesz cierpieć na
bezdech podczas snu

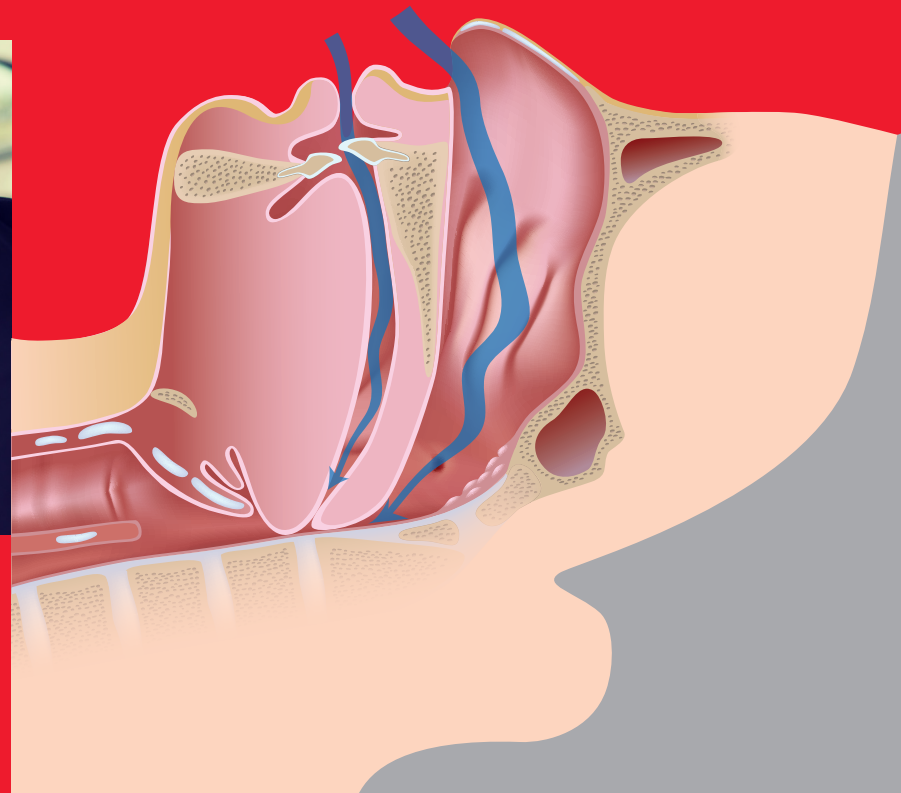
Jeśli chrapiesz...

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...

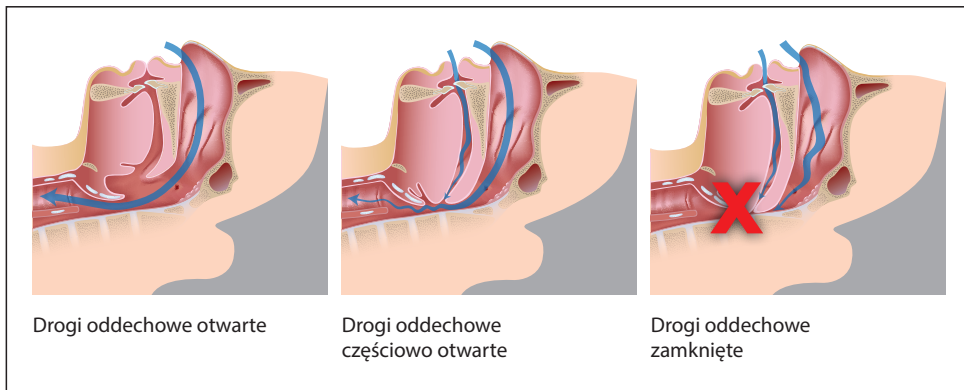
Na skutek poważnie zaburzonego snu, wiele osób cierpiących na obturacyjny bezdech podczas snu odczuwa nadmierne zmęczenie w ciągu dnia. Badania wiążą tego typu zmęczenie ze wzrastającą liczbą wypadków drogowych. Inne objawy obturacyjnego bezdechu podczas snu obejmują poranne bóle głowy, depresję, luki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



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.



Zagrożenia poważnymi schorzeniami

Przeprowadzone niedawno badania wykazały związek między chrapaniem i bezdechem podczas snu a wieloma poważnymi schorzeniami. Nielezione 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.

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).

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

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

Kiedy mogę podejrzewać, że mam obturacyjny bezdech podczas snu?

Najczęstszym objawem, który skłania pacjentów do wizyty u lekarza jest głośnie, nieregularne chrapanie zakłócanie epizodami przerw w oddychaniu. Często te zaburzenia są bardziej uciążliwe dla osób, z którymi osoba chora na obturacyjny bezdech podczas snu dzieli sypialnię i to właśnie one są przeważnie ostatecznym bodźcem skłaniającym pacjentów do udania się do lekarza. Obturacyjny bezdech podczas snu daje jednak objawy nie tylko w czasie nocy, rzutuje także na życie pacjentów w czasie dnia.

Objawy w czasie dnia

nadmierna senność

sen nieprzynoszący odpoczynku, poranne bóle głowy

trudności z koncentracją

znaczna suchość w ustach po przebudzeniu

nadmierna drażliwość

Objawy w czasie nocy

głośnie, nieregularne chrapanie

nadmierna potliwość w nocy, problemy z ponownym zaśnięciem

potrzeba oddawania moczu w nocy

nagłe wybudzenia ze snu często połączone z uczuciem braku powietrza

niespokojny, przerywany sen

Pierwszym etapem jest przeprowadzenie u pacjenta badania ankietowego oceniającego ryzyko występowania zaburzeń oddychania w czasie snu i/lub nasilenie objawów obserwowanych w czasie dnia. Może być to na przykład skala senności Epworth.

Skala senności Epworth

Jak duże jest prawdopodobieństwo, że zapadniesz w drzemkę lub zaśniesz (a nie tylko będziesz odczuwać zmęczenie) w wymienionych poniżej sytuacjach? Chodzi o typowy sposób reagowania w niedawnej przeszłości. Nawet jeśli któreś z opisywanych zdarzeń nie miało niedawno miejsca, spróbuj sobie wyobrazić, jak mogłoby ono na Ciebie wpłynąć. Udziel odpowiedzi, wybierając najbardziej odpowiednie liczby z poniższej skali:

0 = na pewno nie zapadnę w drzemkę

1 = niewielkie prawdopodobieństwo drzemki

2 = umiarkowane prawdopodobieństwo drzemki

3 = bardzo duże prawdopodobieństwo drzemki.

Sytuacja	Oceń szanse na zapadnięcie w drzemkę w skali od 0 do 3
Czytanie na siedząco	
Oglądanie telewizji	
Bezczynne siedzenie w miejscu publicznym (np. w kinie lub na spotkaniu)	
Krótki popołudniowy odpoczynek na leżąco – o ile jest to możliwe	
Rozmowa na siedząco	
Siedzenie w ciszy po obiedzie (bez alkoholu)	
W samochodzie, po zatrzymaniu się na kilka minut w korku	
SUMA PUNKTÓW	

Im wyższy wynik, tym większe prawdopodobieństwo, że cierpisz na bezdech podczas snu.

Ten test nie jest profesjonalnym narzędziem diagnostycznym, nie służy też do wyboru sposobu leczenia. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do swojego stanu zdrowia, skontaktuj się z lekarzem.



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

Bezdech podczas snu może powodować luki w pamięci i zaburzenia seksualne.

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. Poziom refundacji NFZ na rok 2015 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



Badania potwierdzają, że terapia CPAP jest skuteczna, jeśli będziesz stosował ją minimum 4 godziny w czasie nocy.

Często zadawane pytania

Jak długo zajmuje przyzwyczajanie się do aparatu CPAP?

Większość osób przystosowuje się do aparatów CPAP w ciągu jednego do dwóch tygodni. Czasami trwa to trochę dłużej, na przykład, u osób bardzo wrażliwych na hałas lub nieprzyzwyczajonych do maski na twarzy.

Jak szybko po rozpoczęciu leczenia zacznę zauważać poprawę?

Poprawa powinna być odczuwana natychmiast po rozpoczęciu leczenia, chociaż u niektórych może to trwać trochę dłużej.

Jak często będę musiał korzystać z leczenia?

Z leczenia należy korzystać każdej nocy w tygodniu w czasie snu. W przeciwnym razie, nastąpi powrót do początkowego poziomu chrapania, bezdechów podczas snu i zmęczenia dziennego.

Czy będę musiał zmieniać ciśnienie w moim aparacie?

Jeśli korzystasz z aparatu CPAP lub VPAP (dwupoziomowy), ciśnienie zostanie ustawione na poziomie dopasowanym do twoich wymagań. Czasami jednak zachodzi konieczność wyregulowania lub dostosowania poziomu ciśnienia, np. po utracie lub przybraniu na wadze. Jeśli stwierdzisz, że trudno jest ci tolerować ustawiony poziom ciśnienia, na początku terapii można go nieznacznie zmniejszyć na krótki czas, według uznania lekarza prowadzącego terapię bezdechu. Lekarz prowadzący terapię przeprowadzi ponowną ocenę pacjenta, jeśli powrócą objawy chrapania i dziennego zmęczenia. Aparat AutoSet™ automatycznie dopasowuje poziomy ciśnienia do twoich ciągle zmieniających się potrzeb. Tego typu terapia jest zalecana zwłaszcza u osób z ciągłym wahaniem wagi, lub osób regularnie spożywających alkohol lub tabletki nasenne.

Czy moje ciśnienie tętnicze poprawi się po rozpoczęciu leczenia?

Może, ale nie należy zmieniać leków bez konsultacji z lekarzem. Lekarz powinien regularnie mierzyć twoje ciśnienie tętnicze, nawet jeśli początkowo nie zmieni leków.

Czy łatwiej jest schudnąć w czasie terapii?

Być może. Powinieneś zauważyć wzrost energii życiowej i większą chęć uczestniczenia w czynnościach, których wcześniej nie mogłeś wykonywać ze względu na dużą senność. Jednak stała utrata masy ciała wymaga wprowadzenia długotrwałych zmian w sposobie odżywiania się i aktywności fizycznej.

Czy mogę korzystać z terapii w czasie przeziębienia?

W przypadku wystąpienia infekcji górnych dróg oddechowych, ucha środkowego lub zatok, skonsultuj się z lekarzem przed kontynuowaniem leczenia. Lekarz może zalecić przerwanie terapii do chwili ustąpienia infekcji. Jeśli będziesz kontynuować terapię w trakcie infekcji, to zaleca się częściej czyścić maskę i rurki. Maski twarzowej może być dobrym rozwiązaniem na czas choroby, ponieważ okrywa zarówno nos, jak i usta, więc nadal otrzymujesz skuteczną terapię.

Czy muszę zabrać ze sobą aparat w razie pobytu w szpitalu?

Tak. Okres rekonwalescencji może trwać dłużej, jeśli przerwiesz leczenie i twoje ogólne samopoczucie ulegnie pogorszeniu. Jeśli czeka cię zabieg chirurgiczny, bardzo ważne jest, abyś poinformował zarówno chirurga, jak i anestezjologa o stosowaniu leczenia. Poinformuj również swojego specjalistę od leczenia bezdechu podczas snu o planowanym pobycie w szpitalu.

Czy kiedykolwiek będę mógł przerwać terapię i czy kiedykolwiek zostanę wyleczony z chrapania i bezdechu podczas snu?

OBS jest chorobą długotrwałą i na dzień dzisiejszy – niewyleczalną. Natomiast dobra wiadomość jest taka, że terapia dodatnim ciśnieniem w drogach oddechowych będzie skutecznie kontrolować twój bezdech podczas snu, tak długo, jak będziesz z niej korzystać.

Wykaz pracowni, w których pacjent może wykonać badanie diagnostyczne

Dolnośląskie

Uniwersytecki Szpital Kliniczny
Borowska 213, Wrocław, tel. 71 736 40 00

4 Szpital Wojskowy z Polikliniką
Weigla 5, Wrocław, tel. 71 721 08 68

Dolnośląskie Centrum Chorób Płuc
Grabieżyńska 105, Wrocław, tel. 71 334 95 59

Izerskie Centrum Pulmonologii i Chemioterapii „IZER-MED”
Sanatoryjna 1, Szklarska Poręba, tel. 75 754 71 02

Centrum Medyczne Karpacz
Myśliwska 13, Karpacz, tel. 883 358 180

Szpital Wysoka Łąka
Sanatoryjna 27, Kowary, tel. 75 645 88 66

Wojewódzkie Centrum Szpitalne Kotliny Jeleniogórskiej
Ogińskiego 6, Jelenia Góra, tel. 75 75 375 53

Kujawsko-Pomorskie

Kujawsko-Pomorskie Centrum Pulmonologii
ul. Seminaryjna 1, Bydgoszcz, tel. 52 325 67 71

10 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką
ul. Powstańców Warszawy 5, Bydgoszcz
tel. 261 417 043

Wojewódzki Szpital Zespolony im. Ludwika Rydygiera
ul. Św. Józefa 53-59, Toruń, tel. 56 610 13 77

Lubelskie

Instytut Medycyny Wsi im. Witolda Chodźki
ul. Jaczewskiego 2, Lublin, tel. 81 71 84 501

Luxmed Uzdrowisko Nałęczów
al. Kasztanowa 6, 24-150 Nałęczów, tel. 81 501 60 12

Lubuskie

Lubuski Szpital Specjalistyczny Pulmonologiczno-Kardiologiczny
Wojska Polskiego 52, Torzym, tel. 501 983 692

Samodzielny Publiczny Szpital Wojewódzki
Walcza 42, Gorzów Wielkopolski, tel. 95 733 13 59

Łódzkie

SPZOZ Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 4
ul. Mazowiecka 6/8, Łódź, tel. 42 677 93 19

Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1
ul. Kopcińskiego 22, Łódź, tel. 42 677 67 25

Małopolskie

Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II
ul. Prądnicka 80, Kraków, tel. 12 614 20 00

5 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką Kliniczny oddział Kardiologiczny
ul. Wrocławska 1-3, 30-901 Kraków
tel. 12 630 82 34, 12 630 82 38

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Oddział Kliniczny Kliniki Pulmonologii
ul. Skawińska 8, 31-066 Kraków, tel. 12 424 79 99

Mazowieckie

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny
ul. Banacha 1a, Warszawa, tel. 22 599 12 54

Centralny Szpital Kliniczny MSW w Warszawie
ul. Wołoska 137, Warszawa, tel. 22 508 15 52

Instytut Gruźlicy i Chorób Płuc
ul. Płocka 26, Warszawa, tel. 22 431 23 07

Zakładów Opieki Zdrowotnej im. dr Teodora Dunina
Al. Teodora Dunina 1 Rudka, Mrozy
tel. 25 757 41 70

Opolskie

Samodzielny Publiczny Zespół Szpitali Pulmonologiczno-Reumatologicznych z siedzibą w Kup
ul. Karola Miarki 14, Kup, tel. 77 403 28 50

Podkarpackie

Asklepios Szpital Specjalistyczny
ul. Rejtana 51, 35-326 Rzeszów, tel. 17 852 89 64

Specjalistyczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc
ul. Rycerska 2, Rzeszów, tel. 17 861 14 21

Podlaskie

Centrum Medycyny Oddechowej, Mróz Spółka Jawna
ul. Piasta 9A, Białystok, tel. 85 732 30 78

Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Białymstoku
ul. Żurawia 14, Białystok, tel. 85 740 95 24

Pomorskie

UCK Klinika Nadciśnienia Tętniczego i Diabetologii
ul. Dębinki 7, Gdańsk, tel. 58 349 28 12

Kociewskie Centrum Zdrowia Oddział Wewnętrzny
ul. dr Józefa Balewskiego 1, Starogard Gdański
tel. 58 774 95 00

Śląskie

Szpital Specjalistyczny
ul. Marii Curie-Skłodowskiej 10, Zabrze
tel. 32 373 23 00

Specjalistyczny Zespół Chorób Płuc i Gruźlicy
ul. Fałata 2, Bystra, tel. 33 499 18 01

Szpital im. Stanisława Leszczyńskiego
ul. Raciborska 26, Katowice, tel. 32 251 17 61

Wojewódzki Szpital Chorób Płuc im. dr Alojzego Pawelca
ul. Bracka 13, Wodzisław Śląski, tel. 32 453 71 10

Szpital w Knurowie Sp z o.o.
ul. Niepodległości 8, Knurów, tel. 32 331 92 71

Medicus 99
ul. Dworcowa 1D, Jastrzębie Zdrój, tel. 32 476 45 50

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 2
al. Jana Pawła II 7, Jastrzębie Zdrój, tel. 32 478 42 61

Szpital Blachownia
ul. Sosnowa 16, 42-290 Blachownia, tel. 34 327 91 75

Samodzielny Publiczny Centralny Szpital Kliniczny im. Prof. Kornela Gibińskiego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach
ul. Medyków 14, 40-752 Katowice, tel. 32 789 40 00

Szpital Chirurgii Małoinwazyjnej i Rekonstrukcyjnej
ul. Armii Krajowej 180, 43-316 Bielsko-Biała
tel. 33 816 33 00

Świętokrzyskie

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. św. Rafała
ul. Czerwona Góra 10, Chęciny, tel. 41 346 55 45

Warmińsko-Mazurskie

Samodzielny Publiczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc
ul. Jagiellońska 78, Olsztyn, tel. 89 532 29 28

Wielkopolskie

SPZOZ w Kościanie
Szpitalna 7, Kościan, tel. 65 512 02 05

Szpital Kliniczny Przemienia Pańskiego Szamarzewskiego 84, Poznań, tel. 61 854 95 77

Wojewódzki Specjalistyczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej Chorób Płuc i Gruźlicy
Wolica/Godzisze Małe, tel. 62 761 25 03

Zachodniopomorskie

Specjalistyczny Szpital im. Alfreda Sokołowskiego
Alfreda Sokołowskiego 11, Szczecin, tel. 91 442 73 88

Specjalistyczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc
Niepodległości 44-48, Koszalin, tel. 94 34 06 740



ResMed zmienia życie na lepsze
z każdym oddechem.

Nasz cel na rok 2020 to 20 milionów ludzi
zadowolonych z poprawy jakości życia.

Kontakt:
ResMed Polska sp. z o.o.
ul. Pokorna 2 lok. U18A
00-199 Warszawa
tel. 22 539 22 00
22 632 76 98

www.zdrowysen.info

