

Како се дијагностикује?

Дијагностиковање апнеје у спавању се обавља у специјализованим установама на захтев изабраног лекара. Златни стандард у дијагностици овог поремећаја је метода која се назива **целоноћна комплетна полисомнографија** – којом се у току спавања посебном апаратуром на неинвазиван начин прате дисање, рад срца, ниво кисеоника у крви, покрети тела, постојање и јачина хркања, покрети грудног коша, квалитет сна и друго.



Како се лечи?

Лечење апнеје у спавању је специфично и захтева:

1. одговарајуће хигијенско- дијететске мере:
 - регулисање телесне тежине,
 - престанак пушења и конзумирања алкохола,
 - промене положаја у току сна (избегавања спавања на леђима)
2. удисање ваздуха под притиском у току спавања, уз помоћ посебних апарата са маском за нос или нос и уста, који не сметају и не ремете сан а одржавају дисајне путеве проходним.

Понекад је неопходан и оперативни захват ради корекције носне девијације, уклањања увећаних крајника и сл. који такође могу бити узрок овог поремећаја.

АПНЕЈА У СПАВАЊУ
ОПАСНА ПОСПАНОСТ ЗА ВОЛАНОМ



Утицај на вожњу

Нелечена апнеја у спавању доводи до умора, дневне поспаности и отежаног адекватног реаговања у вожњи.

У извесним случајевима поспаност за воланом је толико јака да возач изненада утоне у сан, и кад се тргне није свестан пређеног пута, или је у најгорем случају у стању сна дошло до саобраћајне незгоде. Многи возачи не заспе у току вожње, али довољно је што не могу да буду адекватно концентрисани и свесни опасности, што повећава ризик од настанка саобраћајних незгода.



Да ли можете да возите ако имате апнеју у спавању?

Уколико препознате симптоме и знаке који указују на постојање овог поремећаја, будите одговорни према себи и другим учесницима у саобраћају и обратите се вашем лекару.

Уз редовно коришћење прописане терапије и поступака за лечење апнеје у спавању, ваше тегобе ће се смањити и ви ћете постати безбеднији учесник у саобраћају.



АПНЕЈА У СПАВАЊУ

**ОПАСНА ПОСПАНОСТ
ЗА ВОЛАНОМ**



ГРАДСКИ ЗАВОД
ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
БЕОГРАД

Истраживања су показала да поспаност изазива преко 20% саобраћајних незгода на путевима. Апнеја у спавању је најчешћи здравствени поремећај који доводи до снажне дневне поспаности и два до три пута повећава ризик од вожње у поспаном стању. Представља значајан фактор ризика за настанак саобраћајне незгоде, због тога што возач током вожње може заспати за воланом или му реакције могу бити неадекватне због изразите поспаности.

У Правилнику о ближним условима које морају да испуњавају возачи одређених категорија моторних возила у нашој земљи, апнеја у спавању није наведена као ограничење за управљање возилом, за разлику од земаља чланица Европске уније, у којима је од 2014. године ступила на снагу законска регулатива којом се овај поремећај ставља на листу обољења од значаја за управљање моторним возилом.

АПНЕЈА У СПАВАЊУ
ОПАСНА ПОСПАНОСТ ЗА ВОЛАНОМ



Шта је апнеја у спавању?

Апнеја у спавању "Sleep apnea"

је здравствени поремећај који доводи до кратких прекида дисања у току сна.

Прекиди дисања могу трајати 10 секунди или више, а могу се јавити и до 400 пута у току ноћи.

Она представља

озбиљно стање које потенцијално може угрозити живот, а које често прође незапажено и недијагностиковано.

Према проценама

различитих истраживања, у свету око 13% мушкараца и 6% жена узраста 30-70 година пати од овог поремећаја, а у готово 85% случајева он није препознат



**ВОЗАЧИ СА
НЕДИЈАГНОСТИКОВАНОМ И
НЕЛЕЧЕНОМ АПНЕЈОМ У СПАВАЊУ
ИМАЈУ 2-7 ПУТА ВЕЋИ РИЗИК
ДА ИЗАЗОВУ САОБРАЋАЈНУ НЕЗГОДУ
У ОДНОСУ НА ОСТАЛЕ ВОЗАЧЕ!**

Који су фактори ризика за настанак апнеје у спавању?

Она се може јавити код оба пола и у свим старосним групама, али постоје фактори који повећавају ризик за њен настанак, као што су:

- Постојање овог поремећаја у породици
- Смањен проток ваздуха кроз горње дисајне путеве-хркање
- Мушки пол
- Гојазност
- Специфична грађа лица (увучена брада, мала доња вилица)
- Велики обим врата (> 40 цм)
- Употреба дувана и алкохола
- Старост преко 40 година
- Менопауза, полицистични јајници код жена
- Неуролошки и неуромишићни поремећаји

Симптоми на основу којих можете препознати апнеју у спавању:

- Гласно хркање
- Дахтање и гушење током спавања
- Нарушен сан/лош квалитет сна
- Појачано знојење
- Често ноћно мокрење
- Јутарња главобоља и мучнина
- Изразита поспаност у току дана
- Нервоза, потиштеност, депресија
- Проблеми са концентрацијом и памћењем
- Импотенција

АПНЕЈА У СПАВАЊУ
ОПАСНА ПОСПАНОСТ ЗА ВОЛАНОМ

