

Světový den spánku: „Kvalitní spánek je nezbytný pro regeneraci těla i mozku,“ říká ORL primář z Nemocnice AGEL Nový Jičín

14.3.2025 - | AGEL

Tento stav způsobuje přerušovaný a neosvěžující spánek, ranní únavu a denní spavost. Neléčený syndrom spánkové apnoe navíc zvyšuje riziko závažných zdravotních komplikací, jako jsou srdeční choroby, deprese, metabolické poruchy a obezita. „Kvalitní spánek je nezbytný pro regeneraci těla i mozku. Jeho nedostatek negativně ovlivňuje celý organismus, včetně imunity a psychiky,“ zdůrazňuje primář ORL oddělení, Jakub Syrovátka z Nemocnice AGEL Nový Jičín.

Typickými příznaky spánkové apnoe jsou hlasité chrápání, zástavy dechu během noci, ranní únava, snížená koncentrace a nadměrná denní spavost. Těchto pauz si často všimne partner pacienta. Nejvíce bývají postiženi muži, přičemž rizikovými faktory jsou obezita, nezdravý životní styl, věk mezi 35–50 lety a konzumace alkoholu. U dětí je spánková apnoe často spojována se zvětšenými nosními nebo patrovými mandlemi, jejichž chirurgické odstranění obvykle vede k vymizení obtíží.

Pokud se syndrom spánkové apnoe neléčí, může mít vážné důsledky – snížená hladina kyslíku během spánku zatěžuje srdce, čímž se zvyšuje riziko infarktu, arytmií a cévní mozkové příhody. *„Spánek není luxus, ale základní potřeba. Pokud máte podezření, že je váš spánek narušen, neváhejte vyhledat odbornou pomoc. Kvalitní spánek je investicí do zdraví a spokojenosti,“* **dodává primář Syrovátka.**

Diagnostika spánkové apnoe probíhá ve spánkových laboratořích, kde se monitorují různé parametry během spánku. Léčba zahrnuje změny životního stylu, snížení hmotnosti, omezení alkoholu a používání přístrojů, které udržují dýchací cesty otevřené. V některých případech je nutná chirurgická léčba, která řeší anatomické překážky.

V Nemocnici AGEL Nový Jičín se spánková apnoe operuje pomocí robotického systému DaVinci. Tato miniinvazivní metoda přináší pacientům rychlé řešení. Robotická technologie umožňuje precizní zákrok s minimálním zásahem do okolních tkání, což zkracuje dobu rekonvalescence a zvyšuje komfort pacienta. Světový den spánku připomíná, že spánek je klíčem k pevnému zdraví a kvalitnímu životu. *„Dbejme na kvalitní spánek a dávejme mu ve svém životě zaslouženou prioritu,“* **uzavírá primář Syrovátka.**

<https://nemocnicenovyjicin.agel.cz/o-nemocnici/novinky/250314-sv.den.spanku.html>