

## Što je apneja u spavanju? (What is Sleep Apnea?)

Branko Marović  
Udruga Apneja

Riječ "apneja" potječe iz grčkog jezika i označava prestanak disanja.

"Apneja u spavanju", ili "sleep apneja", je naziv za bolest koja se manifestira kao poremećaj spavanja. Bolesnici od te bolesti prestaju disati veći ili manji broj puta u snu, a da najčešće o tome nemaju pojma. Apneja zapravo pokušava ugušiti spavača. Prekid disanja uzrokuje prekid u opskrbi organizma kisikom, kao i kašnjenje izdisanja ugljičnog dioksida, čime se organizam truje. Bolesnik će prije ili kasnije nastaviti disati, a može se i probuditi, ali se najvjerojatnije ničeg od toga ne će sjećati. Ovakvi se incidenti mogu u toku noći ponoviti i na stotine puta. To može dovesti do težih posljedica, kao što su bolesti mozga, srca i krvnih žila, ili stradanje radi spontanog padanja u san na poslu ili u prometu.

Apneje nastaju iz raznih razloga, koji rezultiraju suženjem ili zatvaranjem dišnog puta. To mogu biti na primjer razne deformacije, ali i opuštanje mekih dijelova dišnog puta za vrijeme spavanja. Prekomjerna tjelesna težina i ostali faktori rizika uglavnom vrijede i ovdje i pomažu razvoju bolesti.

Hrkanje je prateći simptom ove bolesti, iako svi hrkači ne moraju biti i apnejičari. Ono nastaje vibriranjem mekih dijelova dišnog puta pri strujanju zraka kroz suženi prolaz, te proizvodi katkad smiješan, ali češće jako smetajući zvuk.

Apneja spada u grupu bolesti tzv. "tihih ubojica", jer djeluje i razara dok bolesnici spavaju.

### Kako se otkriva apneja u spavanju?

Sami bolesnici teško mogu otkriti da boluju od apneje, ali će to moći otkriti njihova okolina, tj. oni koji spavaju blizu njih i, nakon što su probuđeni njihovim hrkanjem, odjednom primijete prestanak disanja i nakon toga, manje ili više bučno i panično "hvatanje zraka", čega bolesnik najčešće uopće nije svjestan.

Sami bolesnici bi trebali uočiti umor, pospanost i iznenadno padanje u san u najrazličitijim situacijama, pa tako npr. u tramvaju ili za stolom, ali, što je mnogo gore, i pri upravljanju strojevima ili vozilima.

Ako vas netko probudi i kaže vam "diši" ili vam ujutro kaže da ste prestajali disati, nemojte se dugo svađati ni smijati. Bolje da nazovete udrugu Apneja, da vas odgovorimo od svađe ili smijeha, za početak.

Ako još k tome hrčete, dosta spavate (mislite da je tako), a "prispava" vam se iznenada bilo kada i bilo gdje, javite se što prije liječniku i sve mu ispričajte. Nema razloga za paniku, ali ne oklijevajte predugo.

Otiđite na Internet, potražite "apneja" ili "apnea" i pročitajte nešto od toga što će vam se ponuditi.

Nakon što se pojavi sumnja da bolest postoji, ona se dijagnosticira u za to kvalificiranim medicinskim centrima objektivnom (i bezbolnom) metodom polisomnografskog snimanja.

Rezultati te pretrage su detaljni podaci o događajima za vrijeme spavanja, tj. o broju, vrsti i trajanju apneja, o hrkanju, o postotku kisika u krvi itd. Ukratko, pretraga daje znatno više podataka nego što ih može „probaviti“ prosječni pacijent, ali pomoću njih liječnik specijalist može jednoznačno dijagnosticirati bolest i odrediti liječenje.

### Kako se liječi apneja u spavanju?

Bolest se može pokušati liječiti npr. dijetama ili operacijama na segmentima dišnih puteva, ali vrlo je vjerojatno da će sve završiti dugoročnim ili doživotnim spavanjem s maskom, priključenom na jedan od tipova električnih uređaja, koji u toku spavanja osiguravaju povećani tlak zraka u potpunom dišnom putu i tako pomažu bolesniku, tj. prisiljavaju ga da diše.

Ti se uređaji zovu CPAP, što je engleska kratica (akronim) za "Continuous Positive Airway Pressure", ili hrvatski "stalan pozitivan tlak u dišnom putu".

### **Zašto je osnovana Udruga Apneja?**

Udruga je osnovana u proljeće 2009. godine, kada su se bolesnici od sleep apneje susretali s tri glavna problema:

- cijene uređaja CPAP su vrlo visoke,
- u RH zdravstveno osiguranje nije pokrivalo troškove nabave,
- u 2008. godini mogao se dobiti povrat poreza na novčana sredstva utrošena 2007. na nabavu CPAP uređaja, ali u 2009. godini to više nije bilo moguće (povrat poreza, međutim, nije pravo, nego privremeno rješenje).

U europskim zemljama nabava i održavanje uređaja CPAP riješeni su na razne načine, s većim ili pretežnim ili potpunim učešćem osiguranja, a s manjim ili simboličnim ili nikakvim učešćem samih bolesnika.

Najvažniji, ali ne jedini, ciljevi udruge u trenutku osnivanja bili su zajedništvom riješiti navedene probleme.

Budući da uređaj CPAP istovremeno liječi primarnu bolest i prevenira pojave posljedičnih (sekundarnih) bolesti mozga, srca, krvnih žila itd., udruga smatra da bi (će) HZZO pokrivanjem troškove nabave i održavanja uređaja CPAP dugoročno štedio(-ti) na troškovima lijekova, operacija i pomagala za te sekundarne, ali daleko teže bolesti.

### **Apneja se može liječiti u:**

Bolnica Vrapče Centar za poremećaj spavanja, Zagreb

Bolnica za plućne bolesti Jordanovac, Zagreb

KBC Split Centar za poremećaj spavanja, Split

### **Kontakti udruge:**

Trg Antuna Mihanovića 4, Samobor

Tel/fax: 01 3365 179

Mob: 091 3365 179