

Tisková zpráva

Lékárníci se opět zapojí do Světového dne spánku, poradí pacientům, jak bojovat proti nespavosti a syndromu spánkové apnoe

Praha, 12. března 2014 - V pátek 14. března se koná Světový den spánku, který pořádá Světová asociace spánkové medicíny. K této aktivitě se připojuje i Česká lékárnická komora a lékárníci v České republice. Cílem letošní kampaně je upozornit na syndrom spánkové apnoe a dodržování spánkové hygieny, která je základem zdravého a kvalitního spánku. Syndrom obstrukční spánkové apnoe (OSA) je nejběžnější porucha dýchání během spánku, přitom může mít i vážný vliv na kvalitu života. Fyziologický spánek je důležitý nejen pro regeneraci fyzických a duševních sil, ale i pro celou řadu dalších pochodů, jako jsou paměť, koncentrace, učení a myšlení.

Typickým projevem OSA je chrápání s apnoickými pauzami (krátkodobé přerušení pravidelného dýchání) nebo s hypopnoí (mělké dýchání) během spánku. Apnoe může trvat od deseti vteřin do jedné minuty nebo i déle a je provázána snížením hladiny kyslíku v krvi. Mozek následně trpí nedostatkem kyslíku a člověk se probouzí, celý cyklus se opakuje. Mezi příznaky OSA patří hlasité a časté chrápání včetně dušení a lapání po dechu během spánku. OSA může postihnout všechny věkové kategorie, ale nejčastějším obdobím výskytu je 4. a 5. dekáda života. Častěji jsou postiženi muži a osoby s nadváhou.

V důsledku opakovaného probouzení dochází k poruše architektury spánku a snížení jeho kvality. Proto se ráno pacienti cítí ospalí, unavení, mají bolesti hlavy nebo sucho v ústech. Během dne potom často usínají při monotónních činnostech (řízení, čtení, sledování televize). Únava vede k poruše soustředění, snížení pracovní výkonnosti, objevují se depresivní stavy. Dlouhodobě neléčená spánková apnoe může přispívat ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění, vysokého krevního tlaku či cévní mozkové příhody.

Stanovení diagnózy probíhá ve specializovaném spánkovém centru. Zde lékař zhodnotí anamnézu a projevy OSA, jednou z metod pro stanovení OSA je tzv. polysomnografie.

Pro léčbu je důležité dodržovat pravidla, která pacientům vysvětlí lékárníci zapojení do této akce. Jde zejména o dodržování spánkové hygieny, zdravého životního stylu a snížení nadváhy. Důležité je také omezit konzumaci alkoholu na noc a přestat kouřit. S tím pomohou pacientům především ve specializovaných [poradenských centrech zřízených v lékárnách](#) ve spolupráci se Společností pro léčbu závislosti na tabáku.

Více informací najdete na webu České lékárnické komory [zde](#).

Česká lékárnická komora je samosprávná nepolitická stavovská organizace sdružující lékárníky. Byla zřízena zákonem ČNR č. 220/1991 Sb., o České lékařské komoře, České stomatologické komoře a České lékárnické komoře. Její ustavující sjezd se uskutečnil 28. - 29. září 1991.

Česká lékárnická komora dbá, aby její členové vykonávali své povolání odborně, v souladu s jeho etikou a způsobem stanoveným zákony a řády komory. Zaručuje odbornost svých členů a potvrzuje splnění podmínek k výkonu lékárnického povolání. Posuzuje a hájí práva a profesní zájmy svých členů, stejně tak chrání jejich profesní čest.

Pro další informace:

PharmDr. Lubomír Chudoba, prezident ČLnK:
Mgr. Michal Hojný, viceprezident ČLnK:
Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., tiskový mluvčí ČLnK:

+420 734 682 233, chudoba@lekarnici.cz
+420 606 649 180, hojny@lekarnici.cz
+420 724 340 769, krebs@lekarnici.cz