



ZALECENIA DLA PACJENTA

z rozpoznanym ciężkim zespołem bezdechu nocnego

1. Redukcja oraz monitorowanie wagi ciała w przypadku podwyższonego wskaźnika BMI powyżej 30.
2. Unikanie przyjmowania środków zwiotczających krtań, nasennych, uspokajających bez zlecenia lekarskiego,
3. Unikanie spożywania alkoholu, palenia tytoniu (alkohol zwiotcza krtań, palenie tytoniu powoduje wysuszenie śluzówki górnych dróg oddechowych).
4. Spanie w pozycji na boku, unikanie spania w pozycji na wznak (w pozycji na wznak nasilają się bezdechy nocne).
5. Konsultacja laryngologiczna w celu oceny: obwodu szyi, przerostu migdałków podniebiennych, oceny skrzywienia przegrody nosa, zaburzeń rozwoju żuchwy.
6. Zmiana nawyków żywieniowych, spożywanie ostatniego posiłku minimum 3-4 godziny przed snem.
7. Przestrzeganie podstawowych zasad higieny snu
 - Optymalny mikroklimat w sypialni: temperatura 18-20 °C, wilgotność 60-70%
 - Przestrzeganie w miarę możliwości zegara biologicznego
 - Unikanie stresów przed snem
8. Regularne stosowanie pompy CPAP (aparatu do terapii bezdechów nocnych), w celu poprawy jakości życia, zminimalizowania wystąpienia ryzyka powikłań, występujących w przebiegu obturacyjnego bezdechu nocnego (OBS).
9. Kontrola w szpitalu celem monitorowania odpowiedzi na leczenie obturacyjnego bezdechu nocnego aparatem CPAP (kontrola terapii).