

David Nolte – Mister CPAP

Полный диапазон лечения сонного апноэ – нарушения дыхания во время сна

David Nolte Pharmacy

701 Rathdowne St, North Carlton

(03) 9349 1522; Fax (03) 9349 1115

www.mistercpap.com

david@mistercpap.com

Насколько хорошо Вы спите?

Данные:

Имя и фамилия _____

Дата рождения _____

Пол муж/жен _____

Рост, см _____

Вес, кг _____

Адрес _____

Вы регулярно:

да нет

• Сильно храпите?		
• Засыпаете, смотря телевизор?		
• Боритесь со сном на работе или когда управляете машиной?		
• Просыпаетесь с головной болью?		
• Имеете высокое кровяное давление?		
• Просыпаетесь с чувством усталости, утомления, неосвеженности?		
• Часто просыпаетесь и с трудом засыпаете?		
• Просыпаетесь со сдавленным дыханием?		
• Курите?		
• Страдаете половой дисфункцией?		

Ваш партнёр жалуется, что во время сна:

да нет

• Вы сильно храпите?		
• Ваши ноги дергаются или Вы пинаетесь?		
• У Вас бывают длительные задержки дыхания?		

Обычное время отхода ко сну _____ Обычное время, когда Вы просыпаетесь _____

Рабочий статус _____

У Вас сильный синус или другие проблемы с носоглоткой? _____

В настоящее время Вы принимаете какие-либо лекарства? _____

Epworth Sleepiness Scale (Epworth Шкала Сонливости)

Какова возможность, что Вы можете заснуть в последующих ситуациях? Даже если это не случилось с Вами недавно, представьте себе, как это могло бы отразиться на Вас. Используйте более подходящую, во Вашем мнении, цифру для каждой ситуации:

- 0 - никогда не задремлю
- 1 – легкая вероятность засыпания
- 2 – умеренная вероятность засыпания
- 3 – высокая вероятность засыпания

Шанс дремоты

Ситуация	0	1	2	3
• при чтении сидя				
• при просмотрении телевизора				
• при пассивном сидении в общественном месте				
• как пассажир в автомобиле в течение часа				
• когда Вы ложитесь отдохнуть после обеда				
• при сидячем разговоре				
• при спокойном сидении после обеда (без приёма алкоголя)				
• в автомобильном движении при остановке на несколько минут				

Итог: _____

- < 8 - нормальная функция сна
- 8-10 - мягкая сонливость
- 11-15 - умеренная сонливость
- 16-20 - тяжёлая сонливость

Если Ваш результат выше 8 – возможно, Вы страдаете нарушением дыхания во время сна.

Berlin Questionnaire (Берлинский вопросник)

Категория 1

1. Вы храпите?

<input type="checkbox"/>	да
<input type="checkbox"/>	нет
<input type="checkbox"/>	не знаю

2. Если Вы храпите, Ваш храп

<input type="checkbox"/>	слегка громче разговора?
<input type="checkbox"/>	громкий, как разговор?
<input type="checkbox"/>	громче разговора?
<input type="checkbox"/>	очень громкий, можно слышать в соседней комнате?

3. Как часто Вы храпите?

<input type="checkbox"/>	почти каждый день
<input type="checkbox"/>	3-4 раза в неделю
<input type="checkbox"/>	1-2 раза в неделю
<input type="checkbox"/>	1-2 раза в месяц
<input type="checkbox"/>	никогда или почти никогда

4. Ваш храп беспокоит других людей?

<input type="checkbox"/>	да
<input type="checkbox"/>	нет

5. Замечена ли у Вас задержка дыхания во время сна?

<input type="checkbox"/>	почти каждый день
<input type="checkbox"/>	3-4 раза в неделю
<input type="checkbox"/>	1-2 раза в неделю
<input type="checkbox"/>	1-2 раза в месяц
<input type="checkbox"/>	никогда или почти никогда

Категория 2

6. Как часто Вы чувствуете усталость и утомление после сна?

<input type="checkbox"/>	почти каждый день
<input type="checkbox"/>	3-4 раза в неделю
<input type="checkbox"/>	1-2 раза в неделю
<input type="checkbox"/>	1-2 раза в месяц
<input type="checkbox"/>	никогда или почти никогда

7. В течение дня Вы чувствуете себя усталым, утомленным или не совсем хорошо?

<input type="checkbox"/>	почти каждый день
<input type="checkbox"/>	3-4 раза в неделю
<input type="checkbox"/>	1-2 раза в неделю
<input type="checkbox"/>	1-2 раза в месяц
<input type="checkbox"/>	никогда или почти никогда

8. **Бывали ли у Вас случаи дремоты или засыпания за рулём?**

да

нет

9. **Если да, то как часто:**

почти каждый день

3-4 раза в неделю

1-2 раза в неделю

1-2 раза в месяц

никогда или почти никогда

Категория 3

10. **У Вас высокое давление?**

да

нет

$$\text{BMI} = \frac{\text{вес кг}}{(\text{рост м})^2}$$

Подсчёт:

Любой очерченный ответ является положительным.

Категория 1 - положительная при 2 или более положительных ответах к вопросам 1-5

Категория 2 - положительная при 2 или более положительных ответах к вопросам

6-9

Категория 3 – положительная при 1 положительном ответе и BMI > 30

Конечный результат:

2 или более положительных категорий - указывает на высокую вероятность нарушения сонного дыхания.

Поставьте «птичку» на разрешение связаться с Вами

Пожалуйста, обсудите результаты этих вопросников с Вашим фармацевтом, доктором или с David Nolte (0418 394 464).

В аптеке David Nolte предлагается полный диапазон лечения сонного апноэ – нарушения дыхания во время сна.

Что такое сонный апноэ?

Сонный апноэ обнаруживается, когда у человека во время сна появляются задержки дыхания. Дыхательные пути перекрываются, воздух перестает поступать в лёгкие, в результате чего наступает кислородное голодание мозга.

Симптомы:

- Ожирение
- Храп
- Половая дисфункция
- Сонливость в течение дня или беспокойный сон
- Головная боль по утрам
- Высокое давление
- Раздражительность
- Депрессия

Сколько людей страдает сонным апноэ?

Взрослые:

2-4% взрослых

4% женщин в при-климактерический период

9% женщин в пост-климактерический период

Дети:

10-14 % детей храпят. Из них 20-30% страдают сонным апноэ.

(Эти данные - итог исследования Dr Teng, директора отдела по проблемам сна при Royal Children's Hospital)

Причины перекрытия дыхательных путей:

- Утолщение ткани глубоко в горле (например, гланды)
- Снижение мускульного тонуса (дыхательные пути закрываются)
- Обструкция носоглотки
- Некоторые аномалии лицевой структуры, челюстей; срезанный подбородок

Если не обратить внимания на лечение апноэ – это может явиться причиной:

- Высокого давления
- Сердечных заболеваний
- Инфаркта
- Инсульта
- Постоянного чувства усталости
- Несчастных случаев на дороге или на работе
- Снижения качества жизни

Сонный арноэ также является причиной усталости за рулём. Данные показывают, что около 30% всех несчастных случаев на дороге происходит в результате последствий заболевания сонным апноэ.

Синдром «неспокойных» ног во время сна. Выражается в сенсации, когда не можешь найти покоя ногам, что тоже нарушает нормальный сон.

Нормальное дыхание – дыхательные пути открыты, поток воздуха свободно двигается к лёгким.

Сонный апноэ - дыхательные пути перекрыты, происходит блокирование потока воздуха.

CPAP терапия – дыхательные пути открываются с помощью маски, когда поток воздуха свободно двигается к лёгким.

Способы лечения:

- Умеренная потеря веса
- Отказ от алкоголя
- Улучшение патенции носоглотки
- Сон – на спине
- Зубная техника
- Физические упражнения
- **CPAP** (Continuous Positive Airway Pressure – Постоянное положительное давление на дыхательные пути), создаётся плавным потоком воздуха через носовую маску, чтобы дыхательные пути были открыты по время сна.

При пользовании терапией CPAP:

- Дыхание становится регулярным
- Храп прекращается
- Уровень кислорода в крови нормализуется
- Укрепляющий сон восстанавливается
- Качество жизни улучшается
- Риск высокого давления, сердечных заболеваний, инфаркта и инсульта снижается
- Возможность несчастных случаев на дороге или на работе падает

За дальнейшей информацией, пожалуйста, обращайтесь:

David Nolte
Консультант по сонному апноэ
701-703 Rathdowne St
North Carlton, Vic. 3054

Ph: (03) 9347 7644
Mobile: 0418 394 464
e-mail: david@mistercpap.com
Web: www.mistercpap.com

