

## Spánková apnoe se může vyskytovat i u dětí



Spánková apnoe? Za diagnostikovaný problém se zástavou dechu během spánku, který se nazývá spánková apnoe, lze považovat krátkodobé zástavy dechu...

Spánková apnoe je krátkodobá zástava dechu, která se může vyskytovat ve spánku nejen u dospělých, ale i u dětí. Pokud vás něco takového znepokojuje, nemějte obavy, nejedná se o neřešitelný problém. Jak se vlastně apnoe projevuje a které faktory ji mohou zhoršovat?

### Spánková apnoe zhoršuje kvalitu spánku

Spánková apnoe? Za **diagnostikovaný problém** se zástavou dechu během spánku, který se nazývá **spánková apnoe**, lze považovat krátkodobé **zástavy dechu** trvající až deset sekund a opakující se až **pětkrát za hodinu**. Mohou být skutečně závažným problémem, který narušuje zdravý spánek a zhoršuje tím jeho kvalitu. Člověk se po neustálém probouzení cítí **nedostatečně odpočatý** a mohou se u něj začít objevovat i další nepříjemné příznaky, které bývají často psychického rázu.

**Zástava dechu však narušuje také fyziologický stav organismu.** Způsobuje především nedokysličení orgánů, což může mít mnohé další následky. Probouzení se s pocitem, že se **člověk dusí** také není zrovna nejpříjemnější. [Spánková apnoe](#) totiž mnohdy souvisí s chrápáním a stojí za ní celá řada faktorů.

## Zástava dechu ve spánku se objevuje častěji u mužů

Mezi obvyklé faktory vzniku **spánkové apnoe patří kouření, nadměrné pití alkoholu**, dědičnost a výskyt v rodině, užívání léků na spaní a usínání v poloze na zádech. **Spánková apnoe** se také vyskytuje ve větší míře u mužského pohlaví.

## Spánková apnoe u dětí může být nebezpečná

Není ničím neobvyklým, když se **spánková apnoe vyskytne také u dětí**. Bývá to však v mnohem menší míře. Skutečnými a častými potížemi s dýcháním během spánku **trpí děti nejčastěji ze zcela jiných důvodů**, například kvůli zahlenění při nachlazení a zánětech dýchacích cest. U miminek může být příčinou také **nezralost dýchací soustavy**.



Spánková apnoe bývá i **u dětí doprovázena hlasitým chrápáním**. Prodleva v dýchání může být až půlminutová a rozhodně se jedná o závažný problém, který by měli rodiče **neprodleně řešit u pediatra** nebo přímo v ordinaci ORL.

## Spánková apnoe: Regulátor chrápání a další pomůcky

U dospělých se **spánková apnoe řeší často úpravou životosprávy**, snížením nadváhy nebo používáním důmyslných pomůcek pro zdravý spánek. Patří mezi ně například **maska proti chrápání**, která dodává spícímu člověku kyslík. Dále to může být klip do nosu, [regulátor chrápání](#) nebo [hodinky proti chrápání](#), jejichž činnost je založena na rozpoznání zvuku a **zpětné reakci organismu**.