

SPÁNKOVÁ APNOE



MATERIÁL
KE STAŽENÍ
ZDE:



Časté ale často nerozpoznané onemocnění

Spánková apnoe je porucha dýchání, při níž během spánku dochází k opakovanému **zastavení** nebo **omezení dechu na dobu delší než 10 sekund**. Tyto epizody se mohou během noci opakovat v řádu desítek, ale i více než stokrát, aniž by si to pacient uvědomoval. Organismus se opakovaně budí z hlubších fází spánku a nedokáže se dostatečně zregenerovat.

Neléčená spánková apnoe dlouhodobě zvyšuje riziko



vysokého krevního tlaku a srdečních onemocnění,



mozkové mrtvice, cukrovky 2. typu a obezity,



poruch paměti, deprese a snížené pozornosti,



dopravních nehod v důsledku mikrospánků.

Rizikové faktory obstrukční apnoe

- hlásité a nepravidelné chrápání,
- přestávky v dýchání během spánku,
- nadměrná denní ospalost a únava,

- ranní bolesti hlavy, sucho v ústech, pocit „nevyspání“,
- problémy s pamětí, soustředěním a náladou,
- zvýšený krevní tlak, který nereaguje na léky.



Spánková apnoe se může vyskytovat i **bez zjevného chrápání** – chrápání tedy není podmínkou onemocnění. **Partner si často všimne zadržování dechu či „lapání po vzduchu“.**

Proč apnoe vzniká

Nejčastější formou je **obstrukční spánková apnoe (OSA)**. Během spánku ochabují svaly v oblasti měkkého patra a jazyka, což může **ucpat horní dýchací cesty**. Proudění vzduchu se zastaví a mozek musí opakovaně „probudit“ tělo, aby obnovil dýchání. Méně častá je **centrální spánková apnoe (CSA)**, kdy mozek dočasně nevysílá signál k dýchání.

Rizikové faktory obstrukční apnoe

- NADVÁHA A OBEZITA**
tukové zásoby v oblasti krku zužují dýchací cesty,
- VĚTŠÍ OBVOD KRKU**
vyšší riziko mají muži s obvodem nad 43 cm, ženy nad 38 cm,
- ALKOHOL, KOUŘENÍ, LÉKY NA SPÁNÍ**
uvolňují svaly v krku a zhoršují dýchání,
- ZÚŽENÉ DÝCHACÍ CESTY**
vrozené nebo způsobené zvětšenými mandlemi,
- MUŽSKÉ POHLAVÍ A VYŠŠÍ VĚK**
po 40. roce života se výskyt apnoe zvyšuje, po menopauze také u žen,
- UCPANÝ NOS ČI ALERGIE**
zhoršují průchodnost dýchacích cest,
- RODINNÁ ZÁTĚŽ**
výskyt apnoe u příbuzných riziko zvyšuje.

OSA

Rizikové faktory obstrukční apnoe

- VYŠŠÍ VĚK A SRDEČNÍ ONEMOCNĚNÍ,**
- UŽÍVÁNÍ OPIÁTŮ**
(léky proti bolesti s dlouhodobým účinkem),
- PRODĚLANÁ MRTVICE.**

CSA

Jak probíhá vyšetření

Diagnózu stanoví lékař na základě spánkového vyšetření:

1 | DOMÁCÍ SCREENING – malý přístroj měří dýchání, chrápání a okysličení krve během noci,

2 | POLYSOMNOGRAFIE (spánková laboratoř) – nejpřesnější metoda, zaznamenává dýchání, srdeční rytmy, okysličení i mozkovou aktivitu.

LÉČBA A PREVENCE Změna životního stylu

Základ léčby i prevence tvoří režimová opatření. **Režimová opatření jsou důležitou součástí léčby** a mohou u lehčích forem výrazně snížit závažnost potíží

- **REDUKUJTE HMOTNOST** (úbytek 5–10 % výrazně snižuje závažnost OSA),
- **SPÁNEK NA BOKU** – poloha na zádech zhoršuje kolaps dýchacích cest,
- **OMEZTE ALKOHOL A LÉKY NA SPANÍ,**
- **PRAVIDELNÝ POHYB** a 7–8 hodin spánku denně,
- **NEKUŘTE** – kouření zvyšuje otok sliznic.

Účinky léčby

- ✔ normalizace okysličení a spánkové architektury,
- ✔ snížení denní ospalosti a rizika mikrosnánek,
- ✔ zlepšení krevního tlaku a snížení kardiovaskulárního rizika,
- ✔ zlepšení pozornosti, paměti a nálady.

Další možnosti léčby

- ✔ **orální (zubní) pomůcky** – posouvají dolní čelist dopředu a rozšiřují dýchací cesty
- ✔ **chirurgická léčba** – odstranění překážek (tonzilektomie, septoplastika, uvulopalatoplastika),
- ✔ **fyzioterapie a orofaciální cvičení** – posilují svaly hltanu a patra,
- ✔ **adaptivní servoventilace (ASV)** – u centrální apnoe či smíšených typů.

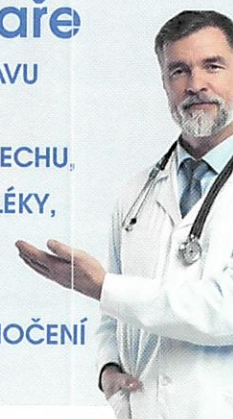
CPAP – nejúčinnější léčba

CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) je přístroj, který během spánku vytváří mírný přetlak v dýchacích cestách a zabraňuje jejich uzávěru. Pacient dýchá přes masku, která udržuje průchodnost vzduchu a eliminuje apnoické pauzy.



Kdy navštívit lékaře

- 🏠 **MÁTE NADMĚRNOU DENNÍ ÚNAVU A MIKROSPÁNKY,**
- 🏠 **PARTNER POZORUJE ZÁSTAVY DECHU,**
- 🏠 **VYSOKÝ TLAK NEREAGUJE NA LÉKY,**
- 🏠 **BUDÍTE SE S BOLESTÍ HLAVY ČI SUCHOSTÍ V ÚSTECH,**
- 🏠 **V NOCI ČASTO VSTÁVÁTE NA MOČENÍ NEBO SE NADMĚRNĚ POTÍTE.**



Shrnutí

Spánková apnoe je léčitelná porucha, která může mít vážné následky, pokud zůstane bez pozornosti. Díky moderní diagnostice a léčbě je možné dosáhnout **úplného vymizení příznaků a výrazného zlepšení kvality života**. Pokud máte podezření na spánkovou apnoe, poraďte se se svým praktickým lékařem nebo ve specializovaném spánkovém centru.

Odborná spolupráce: MUDr. Michal Scheinost
ID 800143/11/2025

Zentiva, k.s., U Kabelovny 130, 102 37 Praha 10 – Česká republika, tel.: +420 267 241 111
E-mail: zentiva.cz@zentiva.com, www.zentiva.cz
© 2025, TT media health, s.r.o.

ZENTIVA

TT MEDIA

ŽIVOT S DIABETEM

JAK SE SPRÁVNĚ STRAVOVAT



MATERIÁL
KE STAŽENÍ
ZDE:

Co je diabetes a proč je důležité správně jíst?

Diabetes neboli cukrovka je onemocnění, při kterém tělo nedokáže správně regulovat hladinu cukru v krvi. **Správná strava** je proto klíčová pro udržení stabilní hladiny cukru, prevenci zdravotních komplikací a celkovou pohodu.

Diabetes **neznámá, že musíte jíst jednotvárnou nebo nudnou stravu**. Naopak! Můžete si sestavit pestrý a chutný jídelníček, který vám **pomůže udržet energii během dne, snížit výkyvy cukru a podpořit vaše zdraví**.

DODRŽOVÁNÍ DIABETICKÉHO JÍDELNÍČKU MŮŽE VÉST K:



LEPŠÍ KONTROLE GLYKEMIE

méně výkyvů cukru znamená lepší pohodu a menší riziko komplikací.



PREVENCI SRDEČNÍCH A CÉVNÍCH ONEMOCNĚNÍ

správná strava snižuje hladinu cholesterolu a krevního tlaku.



LEPŠÍMU TRÁVENÍ A METABOLISMU

díky vláknině a vyváženému poměru živin.



SNÍŽENÍ NADVÁHY

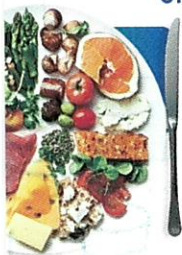
zdravější volba potravin pomáhá regulovat tělesnou hmotnost.



Dobrá zpráva je, že není nutné si některé potraviny úplně zakazovat! Klíčem je vyvážená strava, pravidelný příjem jídla a správná kombinace živin. Tento leták vám pomůže pochopit, jak na to.

Jak si upravit jídelníček?

Přechod na diabetickou dietu nemusí být složitý. Stačí si osvojit pár základních pravidel:



JEZTE PRAVIDELNĚ

mezi jídly si dělejte **3hodinové pauzy**. Ideální jsou **3 hlavní jídla a 2-3 menší svačiny**.

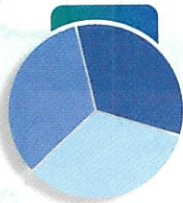
OMEZTE RYCHLÉ CUKRY

vyhýbejte se sladkostem, bílému pečivu a slazeným nápojům.



DBEJTE NA SPRÁVNÝ POMĚR ŽIVIN

vyvážený příjem sacharidů, bílkovin a tuků pomáhá tělu lépe pracovat s cukrem.



PŘÍPUSOBTE JÍDELNÍČEK SVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU

ideálně podle váhy (hodnoty BMI) a denní aktivity.



Co je glykemický index a proč je důležitý?

Základem diabetického jídelníčku je snížení glykemického indexu (GI) potravin.

CO TO ZNAMENÁ?

Glykemický index udává, jak rychle potravina zvyšuje hladinu cukru v krvi:



VYSOKÝ GI

jednoduché cukry (sladkosti, bílé pečivo) zvyšují cukr v krvi rychle a vedou k vyšším nárokům na inzulín.



NÍZKÝ GI

komplexní sacharidy (např. vláknina, celozrnné výrobky) zajišťují pomalejší a stabilnější uvolňování cukru.



POKUD SE BUDETE ŘÍDIT TĚMITO ZÁSADAMI, přechod na zdravější stravování bude snadnější a váš organismus se vám odvděčí lepší kondicí a stabilnější hladinou cukru v krvi. ♥

Odborná spolupráce: MUDr. Michal Scheinost
ID 000736631/03/2025

Zentiva, k.s., U Kabelovny 130, 102 37 Praha 10 – Česká republika, tel.: +420 267 241 111
E-mail: zentiva.cz@zentiva.com, www.zentiva.cz
© 2025, TT media health, s.r.o.

ZENTIVA

TT MEDIA

Jaké potraviny jsou vhodné?

ZELENINA:

čerstvá, kvašená nebo šetrně tepelně upravená (salát, okurka, paprika, rajčata, cuketa, čočka, fazole). Má být každodenní součástí stravy alespoň 2-3x denně.

OVOCE:

vybírejte méně sladké druhy – 1 až 2 kusy denně (jablka, kiwi, grep, jahody, meruňky). Sladší druhy (hroznové víno, datle, banány, švestky, hrušky a veškeré sušené ovoce) konzumujte méně často nebo v malém množství.

PEČIVO A PŘÍLOHY:

celozrnný chléb, tmavé pečivo, pohanka, jáhly, quinoa, celozrnné těstoviny a kuskus, hnědá rýže.

MLÉČNÉ VÝROBKY:

vybíráme méně tučné. Sýry krájené, tavené, přírodní (30 % tuku v sušině nebo do 15 % tuku/100 g výrobku), netučný nebo polotučný tvaroh, jogurty do 2 % tuku (bílé, dia, ovocné). Mléko, kysané mléčné nápoje a jogurty obsahují sacharidy a v jídelníčku je započítáváme do celkového doporučeného množství.

MASO A RYBY:

libové druhy – drůbež bez kůže (kuře, krůta), králík. Ryby sladkovodní i mořské (kapr, filé, pstruh, štika, losos atd.) zařazujeme do jídelníčku alespoň 1-2x týdně, dále libové vepřové (kýta, kotlety, plec), libové hovězí (zadní, roštěnky, přední – klížka).

LUŠTĚNINY:

hrách, čočka, fazole, cizrna a jakékoli další luštěniny jsou zdrojem bílkovin a vlákniny.

TUKY:

vybírejte raději rostlinného původu: olivový, řepkový olej, avokádo, ořechy a semínka.

NÁPOJE:

pitná voda, občas přírodní nedoslazované minerálky, čaje – černý, zelený, ovocné a bylinkové, káva a další nápoje a limonády neslazené cukrem

Potraviny, kterým je lepší se vyhnout:

SLADKOSTI A CUKR:

dorty, sušenky, bonbony, slazené jogurty, kompotované ovoce.

DIABETICKÉ POTRAVINY:

sušenky, čokolády, moučníky, pivo atd. jsou spíše nevhodné! Většinou obsahují poměrně hodně energie + sacharidy (zvyšují glykémii!)

TUČNÁ A SMAŽENÁ JÍDLA:

tučná masa a uzeniny, vnitřnosti, slanina, smažené pokrmy, druhotně zpracované masné výrobky, jako jsou párky, klobásy, sekaná, paštiky, karbanátky, tučné sýry.

BÍLÉ PEČIVO A RAFINOVANÉ OBILOVINY:

bílá rýže, běžné těstoviny, loupáky.

ALKOHOL A SLADKÉ NÁPOJE:

limonády, džusy, sladké víno.

SLANÉ POTRAVINY:

příliš slané potraviny, pokrmy instantní a polotovary.

Tipy pro lepší kontrolu cukru

♥ **Vláknina je váš přítel** – zelenina, luštěniny a celozrnné produkty zpomalují vsřebávání cukru.

♥ **Vyhnete se skrytým cukrům** – čtěte etikety potravin, protože i „zdravé“ produkty mohou obsahovat cukr.

♥ **Dbejte na zdravé tuky** – avokádo, ořechy a ryby prospívají srdci.

Nezapomeňte!

Váš lékař nebo nutriční specialista vám pomohou upravit jídelníček na míru.

☞ Díky správné stravě můžete žít plnohodnotný a aktivní život. Každá malá změna k lepšímu se počítá!

UKÁZKA JÍDELNÍČKU PRO DIABETIKY

DENNÍ PŘÍJEM:

☞ 175 g sacharidů,

☞ 50 g tuků,

☞ 80 g bílkovin

(cca 6300 kJ/1500 kcal – orientační hodnota)

SNÍDANĚ

(35 g sacharidů, 300 kcal = 1260 kJ)

- ☞ 50 g celozrnného chleba (cca 1 krajíc)
- ☞ 50 g sýra do 30 % tuku nebo tvarohu
- ☞ neslazený čaj nebo bílá káva s mlékem

PŘESNÍDÁVKA

(15 g sacharidů, 100 kcal = 420 kJ)

- ☞ 100 g ovoce (např. jablko)
- ☞ nebo 30 g celozrnného pečiva

OBĚD

(40 g sacharidů, 450 kcal = 1890 kJ)

- ☞ 70 g libového masa (kuře, ryba)
- ☞ 150 g zeleniny (např. dušená zelenina)
- ☞ příloha:
 - ☞ 100 g brambor (2 střední brambory)
 - ☞ nebo 80 g vařených celozrnných těstovin (5 polévkových lžic)
 - ☞ nebo 70 g dušené rýže (3 polévkové lžíce)
 - ☞ nebo 100 g vařených luštěnin (5 polévkových lžic)
 - ☞ nebo 40 g celozrnného chleba

svačina

(25 g sacharidů, 150 kcal = 630 kJ)

- ☞ 2 dl nízkotučného mléka
- ☞ 30 g celozrnného chleba

večeře

(40 g sacharidů, 400 kcal = 1680 kJ)

- ☞ 70 g libového masa nebo ryby
- ☞ 150 g zeleniny
- ☞ 100 g brambor nebo jiná příloha (viz oběd)
- ☞ 15 g rostlinného tuku (např. olivový olej)

DRUHÁ VEČEŘE

(20 g sacharidů, 100 kcal = 420 kJ)

- ☞ 150 g ovoce (např. jablko)
- ☞ nebo 40 g celozrnného chleba

VITAMIN D

PROČ JE TAK DŮLEŽITÝ?



MATERIÁL
KE STAŽENÍ
ZDE:

„Kam nechodí slunce, tam chodí lékař.“

Toto staré přísloví platí i dnes. **Vitamin D** je nezbytný pro zdraví kostí, svalů a imunitního systému. Naše tělo si ho samo vytváří díky slunečnímu záření, ale bohužel v zimních měsících v České republice slunce nestačí.

Nedostatkem vitaminu D trpí více než 60 % české populace.

Dobrou zprávou je, že vitamin D lze získat i ze stravy a v případě potřeby jej lze doplnit vhodnými léčivými přípravky.

TENTO LETÁK VÁM POMŮŽE ZJISTIT:

Jak poznat nedostatek vitaminu D?

Jak ho přirozeně doplnit?

Kdy je vhodné zvážit doplnění vitaminu D léčivými přípravky?

Jak se bezpečně vystavovat slunci, aby tělo vytvořilo dostatek vitaminu D?

Nezapomínejte, že vitamin D hraje klíčovou roli pro vaše zdraví – jeho dostatek znamená nejen **pevné kosti**, ale také **nižší riziko infekcí**, prevenci vzniku **autoimunitních onemocnění** či poruch **plodnosti** a další.

JAK POZNAT NEDOSTATEK VITAMINU D?

Nedostatek vitaminu D je nenápadný – příznaky se mohou objevit až po měsících nebo letech. Někdy se neprojeví vůbec, ale může mít vážný dopad na zdraví. Jaké signály by vás měly varovat?

1. ČASTÉ NEMOCI A INFEKCE

Vitamin D reguluje **imunitní systém**. Jeho nízká hladina zvyšuje riziko běžných **nachlazení, chřipky**, či **zápalu plic**. Jeho dostatečné hladiny působí preventivně proti vzniku autoimunitních onemocnění, snižují pravděpodobnost vzplanutí bronchiálního astmatu či chronické obstrukční plicní nemoci.

2. ÚNAVA A VYČERPÁNÍ

Pokud se cítíte neustále **unavení** i po dostatku spánku, může být na vině právě nedostatek vitaminu D.

3. BOLESTI KOSTÍ A ZAD

Vitamin D pomáhá tělu vstřebávat **vápník**. Jeho nedostatek může způsobit bolesti kloubů, páteře a zvyšovat riziko osteoporózy.

4. ŠPATNÁ NÁLADA A DEPRESE

Nízké hladiny vitaminu D mohou souviset se **zvýšeným rizikem deprese a úzkosti** zejména v zimních měsících.

5. POMALEJŠÍ HOJENÍ RAN

Vitamin D hraje roli v **regeneraci kůže**. Jeho nedostatek může zpomalit hojení ran a zvyšovat riziko infekcí.

6. ŘÍDNUTÍ KOSTÍ A OSTEOPORÓZA

Zvláště u starších lidí může nízká hladina vitaminu D vést k **úbytku kostní hmoty** a zvýšenému riziku zlomenin.

7. VYPADÁVÁNÍ VLASŮ

Silné vypadávání vlasů může být spojeno s nedostatkem vitaminu D zejména u žen a pacientů s alopecií areata (autoimunitně podmíněné onemocnění).

8. BOLESTI SVALŮ

Lidé s chronickou bolestí často trpí **nedostatkem vitaminu D**. Tento vitamin ovlivňuje nervové receptory, které přenášejí bolest.

9. PŘIBÝVÁNÍ NA VÁZE

Nízká hladina vitaminu D může být spojena se zvýšeným množstvím břišního tuku a obezitou.

10. ÚZKOST A ŠPATNÁ KVALITA SPÁNKU

Vitamin D **ovlivňuje hladiny hormonů** spojených s náladou. Jeho dostatek může pomoci snížit úzkost a zlepšit spánek.

11. PORUCHY MENSTUAČNÍHO CYKLU A PLODNOSTI

Nízké hodnoty vitaminu D souvisejí s poruchami menstruačního cyklu, hladinou estrogenů a schopností početí. Ovlivněno je i množství a kvalita spermií.

Co dělat, pokud se vás příznaky týkají?
Požádejte svého lékaře o stanovení vaší hladiny vitaminu D v krvi.

Pokud se vás příznaky netýkají, udělejte si následující test:

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|---|
| <input type="radio"/> ANO | <input type="radio"/> NE | Je vám více než 65 let? |
| <input type="radio"/> ANO | <input type="radio"/> NE | Trávíte málo času venku, hlavně mezi 10. a 15. hodinou? |
| <input type="radio"/> ANO | <input type="radio"/> NE | Nosíte celoročně zakrývajícím oblečení nebo vždy používáte silné opalovací krémy? |
| <input type="radio"/> ANO | <input type="radio"/> NE | Máte tmavší odstín pleti a vlasů? |
| <input type="radio"/> ANO | <input type="radio"/> NE | Jíte málo tučných ryb, mléčných výrobků, vajec? |
| <input type="radio"/> ANO | <input type="radio"/> NE | Jste těhotná nebo kojíte? |
| <input type="radio"/> ANO | <input type="radio"/> NE | Jste obézní? |
| <input type="radio"/> ANO | <input type="radio"/> NE | Máte chronické onemocnění střev, jater nebo ledvin? |
| <input type="radio"/> ANO | <input type="radio"/> NE | Jste vegetarián/vegan? |

Pokud jste odpověděli ANO na jednu nebo více otázek, požádejte svého lékaře o stanovení vaší hladiny vitamínu D v krvi.



ZE SLUNCE:

- **Od března do října** vystavujte bez opalovacího krému obličej, paže a nohy alespoň **10-30 minut denně**.
- U světlé pleti stačí kratší doba, u tmavší pleti delší.
- V zimních měsících v ČR **slunce nestačí**, je třeba ho doplnit stravou nebo vhodnými léčivými přípravky.
- Pečujte o kvalitu své pokožky (pokožka suchá, tenká a příliš často mytá nesvědčí zpracování vitamínu D).



JAK ZÍSKAT DOSTATEK VITAMINU D?

Z POTRAVY:

- Nejbohatší zdroje vitamínu D:
- **tučné ryby** (losos, makrela, sardinky, sled) – alespoň 2x týdně,
 - **vejce, mléčné výrobky** (pouze obohacené!),
 - **játra, houby sušené na slunci**.

LÉČIVÉ PŘÍPRAVKY:

- V zimním období nebo při vyšším riziku **nedostátku vitamínu D** vám váš lékař může doporučit a předepsat vhodný léčivý přípravek, který zajistí jeho **optimální hladinu v těle**.

BEZPEČNÉ SLUNĚNÍ – KOLIK ČASU JE DOST?

Děti:		5 minut
Světlá pleť:		10-15 minut
Středoevropská pleť:		15-30 minut
Tmavší pleť:		30-40 minut

Tvorba vitamínu D nefunguje za sklem, ve stínu ani při smogu, ranní a podvečerní slunce není dostatečně efektivní.

Kůže vytvoří jen tolik vitamínu D, kolik potřebuje – dlouhé opalování není nutné.

PŘI DELŠÍM POBYTU NA SLUNCI SE VŽDY CHRAŇTE OPALOVACÍM KRÉMEM!

DOSTATEK VITAMINU D = LEPŠÍ ZDRAVÍ

- V létě využijte slunce!**
- Celoročně dbejte na pestrou stravu.**
- V zimě a při riziku deficitu se poradte s lékařem o vhodných léčivých přípravcích.**

Evropský úřad pro bezpečnost potravin doporučuje **denní dávku vitamínu D 15 µg (600 IU) denně**. Maximální bezpečná dávka byla stanovena na 100 µg (4000 IU) denně.

Při kombinaci různých zdrojů vitamínu D může dojít k jeho nadměrnému příjmu, proto je dobré sledovat celkovou dávku, aby nedošlo k předávkování.

Chcete znát svou hladinu vitamínu D? Požádejte lékaře o krevní test!