

VAŽNOST ZDRAVOG SPAVANJA ZA UREDNO OBAVLJANJE ZAŠTITARSKIH POSLOVA

# Ma nemam ja problema sa spavanjem, samo malo hrčem

**Nerijetko vidimo da se dijagnosticirani, a optimalno liječeni pacijenti dalje podvrgavaju dosta rigoroznim mjerama u smislu vrlo čestih kontrola i npr. produljivanja vozačke dozvole na vrlo kratki period, dok vrlo veliki broj pacijenata prolazi “ispod radara“, nedijagnosticiran i neliječen što je s javnozdravstvene strane puno veći problem**

— Miomir Jaćimović,  
Neven Ribarić

**POVODOM “SVJETSKOG DANA** moždanog udara” koji se svake godine obilježava 29. listopada u organizaciji Udruge Apneja (punog naziva: Udruga oboljelih od apneje) i Glavnog sindikata HR zaštitarstva, u prostoru Klemm Učilišta održano je edukativno predavanje o poremećajima spavanja: “Zdravo spavanje kao prevencija moždanog udara”.

Primarni cilj predavanja bio je upoznati radnike u zaštitarskoj djelatnosti o važnosti kvalitete spavanja za njihovo zdravlje i zdravlje njihovih ukućana. Stručno predavanje o spavanju i ulozi spavanja u regulaciji bioloških procesa prezentirala je Ana Marija Šantić, dr. med. spec. neurologije iz Centra za poremećaje spavanja i budnosti, Klinike za psihijatriju “Vrapče”. Potom je Katarina Pisk, mag. med. techn. iz istog Centra objasnila postupak dijagnostike (polisomnografije) i terapijsko tretiranje apneje u spavanju. Prisutni su imali priliku postavljati pitanja i na taj način saznati više o problemima spavanja koji ih muče. U drugom dijelu, Ana Zokić, bacc. physioth. predstavnicu Bauerfeind d.o.o. demonstrirala je korištenje uređaja za potpomognuto disanje u spavanju (CPAP), kao i pripadajuće maske za zdravije i ugodnije spavanje.

O osnivanju i petnaestogodišnjem radu Udruge Apneja nazočne je informirao Neven Ribarić dipl. ing, predsjednik Udruge. Udruga Apneja jedina je udruga



dr. Ana Marija Šantić



Miomir Jaćimović



Neven Ribarić

u RH koja okuplja osobe (pacijente) s poremećajem disanja u spavanju, a osim toga ima za cilj edukaciju građana o problemu sve lošije kvalitete spavanja.

Predavanje je vodio Miomir Jaćimović, koordinator Glavnog sindikata HR zaštitarstva.

O važnosti kvalitetnog spavanja u profesijama u kojima su bitne dobra koncentracija i budnost, razgovaramo s dr. Anom Marijom Šantić.

— **Što se podrazumijeva pod pojmom “zdravo spavanje” i zašto je ono važno?**

Zdravo spavanje podrazumijeva spavanje koje je objektivno dovoljne duljine i kvalitete, ali i ono kojeg subjektivno percipiramo kao zadovoljavajuće i nakon kojeg se osjećamo odmornim i naspavanim. Zdravo spavanje je neizostavan element “svetog trojstva zdravlja” kojeg čine i prehrana i tjelesna aktivnost. Spavanje osigurava odmor i regeneraciju brojnih organa i organskih sustava,

od kojih je najvažniji središnji živčani sustav jer se nedostatak ili poremećaj spavanja najprije očituje u disfunkciji istog (pospanost, umor, razdražljivost, sniženo raspoloženje, zaboravljivost, dekoncentracija itd.). Iako su ovi oblici

**U Klinici za psihijatriju Vrapče djeluje Centar za poremećaje spavanja i budnosti koji ima preko 40 godina tradicije, to je najveći centar takve vrste na ovim prostorima**

disfunkcije središnjeg živčanog sustava nešto što se najprije zamjećuje kod nedostatka i/ili poremećaja spavanja, nužno je potrebno spomenuti brojne

bolesti i disfunkcije drugih organa i organskih sustava koje nastaju s nešto duljom latencom, odnosno nakon dugotrajnih neliječenih poremećaja spavanja od kojih se s javnozdravstvene strane osobito može istaknuti apneju u spavanju. To su osobito bolesti kardiovaskularnog sustava (npr. arterijska hipertenzija, atrijska fibrilacija, povećan rizik za nastanak srčanog i moždanog udara, srčano zatajenje) te endokrino-metaboličkog sustava (pretilost, inzulinska rezistencija, dijabetes tipa 2, dislipidemija).



## Udruga Apneja

### == Koji poremećaji spavanja postoje i kako se liječe?

Prema aktualnoj Trećoj međunarodnoj klasifikaciji poremećaja spavanja isti se dijele u nekoliko osnovnih skupina, a to su nesanica, poremećaji disanja u spavanju od kojih je najznačajnija opstruktivna apneja u spavanju, hipersomnije centralnog porijekla od kojih je najznačajnija narkolepsija, zatim poremećaji cirkadijanog ritma, odnosno poremećaji organizacije ritma spavanja i budnosti sukladno socijalno poželjnom vremenu, zatim parasomnije (nepoželjni oblici ponašanja u spavanju koji mogu proizlaziti iz non-REM spavanja, kao što je npr. mjesečarenje ili iz REM spavanja) te poremećaji pokreta u spavanju (od kojih je najpoznatiji sindrom nemirnih nogu). Apneja u spavanju je poremećaj specifičan po tome što etiološko liječenje uglavnom nije medikamentozno, odnosno lijekovima se liječe komorbiditeti, a sama apneja se, ovisno o težini, liječi redukcijom tjelesne težine, zatim aparatom za potpomognuto disanje u spavanju (continuous positive airway pressure - CPAP), a u blaži oblicima i kirurškim putem te putem oralnih

### CPAP aparat

Nakon korisnog predavanja (za koje se nadamo da nije zadnje) iz Udruge kažu kako mogu posvjedočiti koliko su ljudi s razmišljanjem "ma nemam ja problema sa spavanjem, samo malo hrčem" poslali na polisomnografiju, a kojima je potom dijagnosticiran čak teški oblik apneje ili neki drugi razlog nekvalitetnog, nezdravog spavanja. Slobodno se može reći da su to danas "drugi ljudi". Nisu kronično umorni kao nekad, a dovoljno im je par sati kvalitetnog sna s CPAP aparatom da se oporave od prethodne noćne smjene ili pripreme za nadolazeću smjenu.

Udruga Apneja, njeni osnivači i članstvo (među kojima su bili i neki članovi Glavnog sindikata HR zaštitarstva i RSRH) udruženi sa liječnicima somnolozima iz Hrvatskog somnološkog društva pri Hrvatskom liječničkom zboru, izborili su da CPAP-aparat 2012. godine postane zdravstveno pomagalo koje se može dobiti besplatno preko HZZO-a, za teške stupnjeve apneje.

**Ako smatrate da imate neke od simptoma poremećaja disanja u spavanju (apneje u snu) slobodno se obratite Udruzi Apneja. Sve informacije o radu udruge možete naći na njihovim web stranicama [udruga-apneja.hr](http://udruga-apneja.hr) ili na mob: 091 336 51 79.**

### Zdravo spavanje je neizostavan element "svetog trojstva zdravlja" kojeg čine i prehrana i tjelesna aktivnost

udlaga ili uređaja za pozicijsko liječenje. Ostali poremećaji spavanja uglavnom se liječe medikamentozno, različitim kategorijama, ovisno o vrsti poremećaja te mjerama higijene spavanja.

### == Što je potrebno poduzeti ako se posumnja da netko ima simptome poremećaja spavanja?

Prva osoba u sustavu koja evaluira bolesnika i upućuje ga na specijalističko mišljenje je liječnik obiteljske medicine. Važno je reći da ne treba svaki pacijent s bilo kojim oblikom poremećaja spavanja nužno pregled somnologa. Primjerice, kod pacijenta koji se prezentira akutnom nesanicom ponekad je dovoljno savjetovanje o mjerama higijene spavanja i liječenje akutnog stresa. Pregled somnologa je ipak nužan ukoliko postoji

sumnja na apneju u spavanju, ukoliko je prisutna značajna dnevna hipersomnija ili značajna insomnija duljeg trajanja, kod pacijenta sa sindromom nemirnih nogu te kod većine pacijenata s parasomnijama. U Klinici za psihijatriju Vrapče djeluje Centar za poremećaje spavanja i budnosti koji ima preko 40 godina tradicije, to je najveći centar takve vrste na ovim prostorima. Osim našeg Centra, pri nekoliko kliničkih bolnica ili kliničkih bolničkih centara u Zagrebu djeluju ambulante za poremećaje spavanja i radi se polisomnografska dijagnostika.

### == Kod kojih profesija je posebno važno kontrolirati kvalitetu spavanja?

U tom smislu osobito bih istaknula profesije kod kojih je nužna stalna alertnost i kod kojih i kratkotrajni nedostatak iste može dovesti do veće štete ili imati pogubne posljedice na ljudsko zdravlje i život. To su svakako profesionalni vozači, radnici koji upravljaju određenim strojevima, oni koji u svakodnevnom radu nose oružje (policajci, zaštitari, vojnici) te svakako radnici koji rade u smjenama koji nerijetko zbog samih uvjeta rada razvijaju tzv. poremećaj smjenskog rada.

### == Iz vašeg iskustva u radu u Centru za poremećaje spavanja i budnosti, koliko pacijenata iz zaštitarske struke dolazi po pomoć?

U svom dugogodišnjem profesionalnom radu do sada nisam imala velik broj pacijenata zaštitarske struke. Populacija pacijenata kod kojih je potreba dijagnostika i liječenja apneje u spavanju puno više su profesionalni vozači koji nam dolaze u većem broju, ali unatoč dugogodišnjim naporima u donošenju strategije probira, dijagnostike i liječenja na razini Europske unije, i dalje nemamo jedinstvenu direktivu. Također, mislim da ne postoji ujednačenost osviještenosti između različitih specijalista medicine rada o potrebi dijagnostike i liječenja, a nažalost ne mogu reći niti da imamo suradnju s centrima i ambulantom za medicinu rada. Također, nerijetko vidimo da se dijagnosticirani, a optimalno liječeni pacijenti dalje podvrgavaju dosta rigoroznim mjerama u smislu vrlo čestih kontrola i npr. produljivanja vozačke dozvole na vrlo kratki period, dok vrlo veliki broj pacijenata prolazi "ispod radara", nedijagnosticiran i neliječen što je s javnozdravstvene strane puno veći problem. ■