

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Už jsme také zmínili v jakých věkových hranicích nebo v jakém věkovém rozmezí nejčastěji chrápeme, že to je od 35 do 65 let, kdy se to začne možná markantněji objevovat řekněme téměř u čtvrtiny mužů a u 8 % žen. Jsou to správná čísla, pane profesore?

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Přibližně ano, ale chrápání se vyskytuje i u dětí, tam je tou příčinou nejčastěji zvětšené krční mandle, ale skutečně se výskyt chrápání zvyšuje s věkem.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Proč tomu tak je?

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Je tomu tak proto, že svaly, které udržují průsvit hltanu, což je vlastně část, kudy musí vzduch z plic do úst a do vnějšího prostoru proudit, jejich tonusy, jejich napětí postupně klesá, takže ta trubice hltanová se zužuje, vzduch tam musí proudit rychleji podle fyzikálních zákonů tam klesá tlak, takže to dále přispívá k zúžení té trubice, rozkmitají se stěny a vzniká ten charakteristický zvuk.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Čili je to přirozený projev těchto orgánů a svalů, že s věkem jaksi ochabují, povolují, trubice se zužuje, že začínáme chrápat.

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Úplně přirozené to není, musíme k tomu mít určitou anatomickou predispozici, přispívá k tomu i například obezita, protože vlastně, když je člověk obézní, tak se tuk usazuje nejenom v podkoží, ale také třeba v kořeni jazyka, takže ta trubice je a priori užší a k tomuto jevu dochází snáze.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Proč častěji chrápou muži?

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

To je závažná otázka, která není úplně zodpovězena, zřejmě ta relaxace svalů u mužů bude výraznější než u žen.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Že se více uvolní během spánku?

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Možná se více uvolní během spánku, možná, že více konzumují alkoholické nápoje, což je také něco, co k té relaxaci přispívá, možná, když tou obezitou tak asi tak úplně nebude.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Je to číslo, které se neustále zvyšuje statisticky nebo na té čtvrtině mužů se domluvíme, že už to platí dlouhodobě?

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Myslím si, že se trochu zvyšuje a právě se zvyšujícím se podílem obézních lidí. Nicméně ty čísla o tom přesné nevíme, my to vlastně nevíme jaká je prevalence nebo výskyt chrápání v populaci. Tohle to, co jste citovala, jsou uznávané, ale stále jenom odhady. Možná, že bychom měli říct i o krůček dál.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

No, já bych ještě chtěla doplnit ty další faktory, které mohou právě chrápání způsobovat. Vy jste říkal obezita, nějaké dispozice, které k nim máme, možná věk, alkohol, co dalšího ještě může přispět k tomu, že chrápeme?

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Anatomická predispozice k tomu jaksi existuje, myslím si, že i to je důvodem dědičnosti, že třeba tvar měkkého patra a velikost kořene jazyka je do určité míry dědičná záležitost. Některé anatomické varianty, třeba menší dolní čelist k tomu disponují, nejenom k chrápání, ale i k spánkovému apnoickému syndromu, k tomu se za chvíli dostaneme. Takže jsou to jak anatomické, tak fyziologické faktory, které se k vzniku chrápání a spánkového apnoického syndromu podílejí.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Většinou první reakce člověka, který vzbudí chrápající, je, že na kolegu zamlaská řekněme, a ono to zafunguje, jak je to možné, že přestane ten člověk v ten moment chrápat?

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Zafunguje to, protože to zamlaskání toho člověka probudí nebo probudí ho z toho hlubokého spánku a obnoví se tonus svalů, které společně s tou probouzecí reakcí se obnoví tonus svalů, které zase tu trubici trochu rozšíří.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Čili ten spánek nebude asi moc kvalitní, když na nás neustále někdo mlaská, strká do nás, abychom přestali.

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

To rozhodně ne a ještě méně kvalitní je u apnoiků, ale ...

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Ano, k tomu se teď plynule právě dostáváme k zdravotním závažným vlastně komplikacím, které může chrápání způsobit.

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Chrápání samo o sobě je spíše kosmetická záležitost, která vadí především těm spoluspáčům, ale spánkový apnoický syndrom je situace, kdy jak jsem popisoval tu patofyziologii vzniku chrápání, kdy ta trubice se zužuje, ty stěny se rozkmitají, a když ten, když tento postup je vystupňován, tak dojde k úplné, k úplnému uzavření té trubice. V té chvíli ten pacient se nemůže nadechnout a vzniká takzvaná apnoická pauza. Těch apnoických pauz, apnoická pauza může trvat různě dlouhou dobu, i u některých velmi těžkých apnoiků i desítky vteřin a může jich být celá řada. Podle počtu těch apnoických pauz rozlišuje závažnost spánkového apnoického syndromu, a ty závažné apnoické syndromy představují významné riziko pro toho samotného pacienta, protože zvyšují riziko především kardiovaskulárních chorob.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Čili je namísto se o svého blízkého partnera v případě, že chrápá, nejenom, že se nevyspí a nevyspím se já, ale že skutečně může dojít k závažným komplikacím. Ostatně to naznačuje i náš příběh.

posluchačka

Mám s přítelem menší problém. Zhruba před půl rokem začal v noci nesnesitelně chrápat, a tak jsem byla několikrát nucena opustit naši společnou ložnici. Ale největším problémem asi není to, že bych nemohla spát, ale spíš mám strach o to, že se v noci udusí nebo celkově o jeho zdraví, které mi přijde je tím docela ohroženo, proto jsem se chtěla zeptat, zda by nebylo možné podstoupit nějakou medikaci, případně operaci, která by tento problém vyřešila. Myslím, že vzhledem k tomu, že přítel je takový citlivější a nemá rád operace, byli bychom raději kdyby se to obešlo bez ní.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Tak, k operativnímu řešení se dnes určitě dostaneme, ale existuje nějaká cesta jak se chrápání zbavit právě bez zásahu lékařů?

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Existuje celá řada preparátů, které se snaží různým způsobem chrápání ovlivnit. Některé mají racionální jádro jako například vysokomolekulární látky stříkané na měkké patro ať už z ústní strany nebo z nosu, některé jsou zcela mimo jako třeba kapání éterických olejů na polštář, to teda rozhodně pomoc nemůže.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Ani, že nám to jaksi způsobí, že se nám lépe dýchá, máme pocit, že máme svěží vzduch.

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Může se nám může se uvolnit nosní dutina, to samozřejmě patří, ale éterickým olejem na polštáři tu nosní dutinu neuvolníme, to je jenom takový pocit. Jako péče o průchodnost nosu určitě k tomu patří, ale ten nos není to rozhodující, protože k tomu kolapsu dochází

na úrovni hltanu, takže je to trochu jinde než v nose, i když to určitým způsobem, ale nikoli lineárně souvisí.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Jak se tedy chrápání zabit, jak si pomoci i zdravotně, jak se lépe vyspat, tak o tom si budeme s naším dnešním hostem panem profesorem Janem Klozarem povídat po písničce a už nám taky můžete telefonovat své dotazy. Číslo 221552424 nebo 2525 a Adam Kebrt ještě jednou připomene e-mail a taky webový formulář.

Adam KEBRT, redaktor

Nebo psát na e-mail dopoledne@rozhlas.cz, případně webový formulář na internetových stránkách Dvojky a taktéž facebook Dvojky.

/ Písnička /

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Posloucháte naši pravidelnou Zdravotnickou poradnu v Dopolnedni s Dvojkou. Dnes řešíme chrápání. Na vaše otázky bude odpovídat pan profesor Jan Klozar, odborník na spánkovou medicínu. Dobrý den.

osoba

Dobrý den, u telefonu Mouchová. Já jsem chtěla říct, že už mám 5 let přístroj na dýchání a teď mám momentálně rýmu a v noci jsem si to musela sundat, protože jsem lapala po dechu, vůbec jsem neměla kvalitní spánek. Jinak jsem chtěla říct, že dřív jsem tak křičela ze spánku jsem se budila až sestra nade mnou stála a říkala: "Prosím tě, nespí, já mám strach, že umřeš." A tak jsem poslechla, šla jsem do Motola k panu doktoru Trefnému a 5 let teda bez mašiny na dovolenou, do Itálie, kamkoliv. Doporučuju to, aby si to každéj teda nechal prošetřit, protože je jinej spánek. Já když usnu bez té mašinky, tak mě bolí hlava, a stačí jenom 5 minut spát bez toho dechání. Je to úžasná věc. Je to teda kus věci, že to člověk nese, musí to mít v krabici, ale bez toho ani ránu.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Pomáhá vám to.

osoba

Moc. Chtěla jsem se zeptat, moc to pomáhá, chtěla bych říct lidem, ať se toho nebojí a ať jednou si jdou lehnout do toho Motola nebo kamkoliv, aby tu mašinku si vzali. Ale s tím decháním jak to dělat, když mám rýmu, já se dusím.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Děkujeme za dotaz a taky za váš příběh a za vaši zkušenost. Tak, pane profesore, nejdřív na tu otázku, jak si ulevit při ucpaném nosu?

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Při ucpaném nosu samozřejmě pacientka trošičku předběhla naše povídání, protože vlastně se zmínila už o terapii a o komplikacích, to je terapie k čemu samozřejmě ucpaný nos patří.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Takže to můžeme vzít od začátku toho příběhu. Mluvila o tom, že byla v Motole, to znamená, že asi navštívila spánkovou laboratoř předpokládám.

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Určitě, to bylo na plicní klinice, pokud to byl pan asistent Trefný, který se tím zabývá. A byl ji přidělen přetlakový ventilátor. U těžších spánkových apnoických syndromů podle té anamnézy pacienta evidentně byla těžší apnoičkou, tak ji byl přidělen přetlakový ventilátor a změnilo ji to úplně kvalitu života. To je velmi hezký příklad, protože to dokumentuje účinnost léčby přetlakovou ventilací. Co se týče průchodnosti nosní, tak o ní se skutečně musí dbát a ve chvíli, kdy člověk má rýmu, tak ty potíže jsou typické s přetlakovým ventilátorem, pokud je ten přetlak zaváděn nosní maskou. Když někdo má chronické potíže s nosní průchodností, tak může zvolit celoobličejovou masku, což je zase trochu méně komfortní. V podstatě ten přetlakový ventilátor přivádí zvýšený tlak do dýchacích cest, ten zvýšený tlak působí jako jakási vnitřní dlahy a drží ty dýchací cesty otevřené. Takže ten apnoenik, který se předtím vůbec nevyspal, vstával ráno úplně jako rozlámaný, protože jeho spánek byl rozsekán na malé úseky, kdy nebyl schopen dosáhnout vůbec hlubších stádií spánku, takže ten spánek nebyl osvěžující, ty opakované probouzení reakce vlastně kvalitu toho spánku úplně, úplně zničili.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Čili nikdy nemohl upadnout do toho hlubokého ozdravného spánku řekněme?

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Protože každou, nevím zrovna jaký byl pacientky apnoe i popnoe index, což je číslo, které vyjadřuje počet těch dýchacích příhod za hodinu, ale u těžkého apnoického syndromu může jít třeba o 30, 60 takových příhod za hodinu, to znamená, že každou minutu vlastně z každé minuty část ten člověk nedýchá.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Pokud trpím právě těmito apnoickými výpadky řekněme laicky, tak to asi poznám na sobě, že se nevyspím, že jsem ráno opravdu unavená. Co může pro mě udělat můj partner, který ví, že chrápu, a teď už také ví, že to je poměrně nebezpečné. Jak mě může hlídat v noci?

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Partner si může všimnout těch apnoických pauz, ale bohužel ta anamnéza po této stránce není úplně spolehlivá, protože někteří partneři drammatizují i zcela nezávažné pauzy v některých spánkových fázích, například když měníme polohu, tak krátce se zastavujeme u dýchání, a jiní partneři si nevšimnou ani významných dechových pauz. Ten, kdo toho partnera pozoruje déle v noci, tak někdy ho to znepokojuje, protože má dojem, že ten pacient nedýchá, že zemřel, ne dojem, ale ten pacient skutečně nějakou dobu nedýchá, takže mají obavu o jeho život.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Čili dát se do rukou lékařů a odborníků.

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

To je zcela určitě. Tu diagnózu v tomto případě dělá až výsledek spánkové monitorace.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Telefonický dotaz k nám do vysílání, dobrý den. Haló, haló, slyšíme se? Ano, jste to vy, můžete se ptát.

osoba

Dobrý den, posluchač z Prahy. Jsem ve vysílání?

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Ano, jste ve vysílání, ptejte se.

osoba

Dobrý den. Prosím vás pěkně, já mám ten problém, že se mi ve spánku ale totálně ucpe dýchací cesty nosem, takže chrápu, takže mi totálně vyschne sliznice v ústech, takže mi tečou sliny. A byl jsem v té laboratoři, dali mi na několik dní domů tu masku. Nebylo to moc příjemný, protože jak se mi ucpal vždycky ten nos, tak prostě mě to i budilo a výsledek byl ten, že jsem těsně na hranici, že to nemusím ještě používat, že ten spánek se nepřerušuje na takovou dobu, ale mohl bych, kdybych chtěl, ale moc příjemný to nebylo, takže jsem se moc nevyspal. Jak to mám vyřešit, aby se mi totálně neucpával, neucpával ten, nosní mandle nebo nevím, co se tam prostě zvětší a totálně prostě dýchám ústy.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Děkujeme za váš dotaz. Pane profesore?

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Určitě péče o nosní průchodnost má význam vůbec u chrápání a spánkového apnoického syndromu a zejména u uživatelů přetlakové ventilace, tam je to jedna z velmi důležitých podmínek úspěšného použití té přetlakové ventilace.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Může to být to třeba nosní přepážkou ta vada?

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Může tam být nějaká organická záležitost jako vybočení nosní přepážky, může tam být nosní mandle, i když u dospělého člověka je to málo pravděpodobné. Může tam být nějaká chornická rýma, to všechno je potřeba velmi pečlivě vyšetřit a adekvátně léčit.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Takže ušní, nosní, krční oddělení v tomto případě hraje důležitou roli.

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Přesně tak.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Povídáme si dnes o chrápání s panem profesorem Janem Klozarem. Pokračovat budeme i za malý okamžik. I také dáme do prostoru vaše dotazy, které nám chodí do e-mailu na adresu dopoledne@rozhlas.cz a nebo je nám posíláte přes webový formulář Dvojky.

/ Písnička /

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Profesor Jan Klozar, odborník na spánkovou medicínu je naším dnešním hostem v dopolední Zdravotnické poradně na Dvojce, řešíme chrápání, posíláte nám spoustu dotazů a také e-mailovou cestou. Adame, poprosím tě o otázku.

Adam KEBRT, redaktor

Píše nám paní Eva: "Dobrý den, prosím o radu. Žena 55 let, do 50 let spánek tichý a klidný, od tohoto věku již mám poruchy spánku a hlasité chrápání v druhé polovině noci. Je to věkem, dá se proti tomu nějak čelit? Děkuje Eva."

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Jak jsme už uvedli na začátku, tak relaxace svalů udržujících otevřenou průchodnou dýchací trubici v hltanu se s věkem snižuje a je docela možné, že u pacientky nastává částečný kolaps hltanu a s tím souvisí chrápání a možná i špatná kvalita spánku. Zase ta rada je podobná jako říkáme všem pacientům, je potřeba ten spánek monitorovat a zjistit, jestli jde o čisté chrápání, chrápání čisté lze potom i nějakým způsobem řešit operačně, pokud se k tomu rozhodneme, k tomu se můžeme ještě vrátit, anebo zda jde o spánkový apnoický syndrom, ten bychom řešit nějakým způsobem měli. Ať už tou přetlakovou ventilací, která tady byla zmíněna a nebo zejména u lehčích spánkových apnoických syndromů operačně.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Čili objednat se do spánkové laboratoře.

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Určitě objednat se do spánkové laboratoře.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

A nebo je možnost i doma si nějakým způsobem zjistit, jestli máme apnoe?

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Ano, některá pracoviště ty monitorovací jednotky půjčují domů a lze spát. Má to výhodu, že spí člověk v přirozeném prostředí a ten přístroj zaznamená dýchání během celé noci.

Ten záznam se potom vyhodnotí a určí se, jestli ten pacient je čistým chrápačem nebo apnoikem, což pro ten další postup je rozhodující informace.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Tak, doufám, že se k tomu dostaneme k operativnímu řešení. Teď máme ale telefonický dotaz k nám do vysílání. Dobrý den.

osoba

Dobrý den, tady Miroslav. Já jsem od Havlíčkova Brodu, byl jsem ve spánkový laboratoři v Jihlavě. Musím, dostal jsem, jsem apnoik, dostal jsem přístroj na to, musím za jak, pan profesor ví, musím to chválit, protože zas mi to vrátilo život a kvalitní spánek, jo, protože jsem se probouzel nevyspalej, bylo to i nebezpečný při jízdě autem, bych mohl dostat mikrosnánek, byl jsem nevyspalej. Teď se probouzím svěží, jo, odpočínutej, jo.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Jenom doporučujete ...

osoba

Jenom doporučuju.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

... navštívit spánkovou laboratoř.

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Přetlakový ventilátor, pokud ho člověk používá, tak je ta léčba úspěšná asi v 95, 98 %, to je ohromná výhoda i oproti chirurgické léčbě, která bohužel tak velkou úspěšnost nemá, tam se ten úspěch pohybuje někde kolem 70, 70 %. Takže ten přetlakový ventilátor je skutečně ta optimální léčba, pokud ho člověk dennodenně používá, musí ho samozřejmě všude vozit. U některých, někteří pacienti proti použití přetlakového ventilátoru mají výhrady a někteří pacienti, i když by chtěli ho používat, tak to prostě nedokáží se na ten přístroj zvyknout. Takže to jsou potom lidé i z těch těžších apnoiků, kteří jsou indikováni k chirurgické léčbě.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Dostaňme se k ní tedy, jaké způsoby chirurgické léčby jsou namístě v tomto případě?

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

V podstatě musíme rozlišit dva, dvě diagnózy. Jednak to čisté chrápání, kde jde o kosmetickou operaci. Těch metod, které používáme, je celá řada. Takovou nejúspěšnější metodou je asi laserová úhloplastika, což je zkrácení patra vytvoření zářezů, kde jednak ubude té hmoty, která velmi pravděpodobně kmitá a jednak se zpevní to patro jizvením. Účinnost této operce leží někde kolem 80 %, jinými slovy je tam 15% riziko neúspěchu. Není to teda, jak si někteří, zejména technicky zaměřeni pacienti představují, že jde o výměnu vadného dílu za bezvadný a že to bude potom fungovat.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Ale já mám kamaráda, který toto podstoupil a nemůže si to vynachválit, tak možná další příběh. Sice se musel naučit trochu jinak polykat a dýchat, pracovat sám se svým tělem, ale je spokojený.

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Ano, jako velká část pacientů si to libuje. Jsou možné i jiné operace pro chrápání, kdy se třeba zavádějí polyetylenové pilíře do patra nebo se tam dělá termální terapie, kdy se vlastně spálí část svaloviny v měkkém patře a tím se to měkké patro zpevní. Jde tedy o alternativy, které mají třeba výhodu v tom, že ten pooperační stav je méně náročný, ale rozhodně tou účinností ten laserový výkon je předčí.

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Poslední telefonický dotaz v Poradně. Dobrý den.

osoba

Štěpánková, dobrý den. Já bych se, prosím vás, chtěla zeptat, moje devítiletá dcera má hodně, hodně velké krční mandle a chrápe. Trpí na opakované anginy. Jakým způsobem se tohle řeší?

Tereza STÝBLOVÁ, moderátorka

Děkujeme za váš dotaz, pana profesora poprosíme.

prof. MUDr. Jan KLOZAR, odborník na spánkovou medicínu, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy, FN Motol, klinika **LaserPlastic**

Řeší se to v podstatě dvěma způsoby. Rozhodně u dětí chirurgicky buď tonsillektomy, to znamená vynětím krčních mandlí a nebo tonzilektomií, to znamená zmenšení těch krčních mandlí. Je potřeba navštívit specialistu, který se pediatrickou otorinolaringií zabývá a ten rozhodne, co by pro dívku bylo výhodnější.