

# OBSAH

## Chrápání jako sociální a zdravotní problém

Malá historie chrápání . . . . .	5
Chrápající řeže pilou své zdraví . . . . .	14
Anatomická stavba hrdla a ústní dutina . . . . .	21
Stavba a funkce nosové sliznice . . . . .	29
Měkké patro a čemu slouží . . . . .	32
Příčiny chrápání . . . . .	36
Proč člověk chrápe . . . . .	40
Chrápání podle pohlaví . . . . .	45
Velká noční hudba . . . . .	47
Psychosociální následky chrápání . . . . .	48
Kdo chrápe, žije nebezpečně . . . . .	54
Spánek . . . . .	56
Poruchy spánku . . . . .	65
Co je apnoe? . . . . .	74

## Vyšetření a diagnóza

Lékařský pohovor . . . . .	79
Klinické vyšetření . . . . .	84
Spánková laboratoř . . . . .	87
Endoskopické vyšetření . . . . .	90
Zvuková analýza . . . . .	93
Obsah kyslíku v krvi . . . . .	98

# **Je chrápání vyléčitelné?**

## **Konzervativní a operativní terapie**

Rady pro ty, kdo chrápou, i pro ty, kdo chrápáním trpí . . . . .	101
Léky proti chrápání . . . . .	105
Vynálezy proti chrápání:	
Více než čtyři sta patentů . . . . .	108
Čelistní ortopedické pomůcky . . . . .	112
Operativní regulování dýchání nosem . . . . .	115
Operativní zkrácení patra . . . . .	117
Africká uvulektomie . . . . .	125
Operace laserem . . . . .	128
Zákroky na jazyku . . . . .	130
Chirurgické úpravy čelisti . . . . .	132
Chrápání dětí . . . . .	135
Nosní dýchací maska . . . . .	137
Proříznutí průdušnice . . . . .	139
<b>Souhrn dosavadních prostředků proti chrápání . . . . .</b>	<b>143</b>
<b>Chrápání – doživotní zlo? . . . . .</b>	<b>147</b>
<b>Slovníček odborných termínů . . . . .</b>	<b>151</b>