

**Tab. 3.** Spánková anamnéza – vzor dotazníku

| Spánková anamnéza                                                                                                                                                                                    |                                                                   |                |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|
| <b>Jaký je důvod vyšetření ve spánkové laboratoři (zaškrtněte)?</b>                                                                                                                                  |                                                                   |                |                |
| Chrápání / noční zástavy dechu <input type="checkbox"/><br>Nekvalitní noční spánek <input type="checkbox"/><br>Denní spavost <input type="checkbox"/><br>Problém s usínáním <input type="checkbox"/> |                                                                   |                |                |
| Spánková anamnéza                                                                                                                                                                                    |                                                                   |                |                |
| V kolik hodin uléháte do postele                                                                                                                                                                     |                                                                   |                |                |
| Za jak dlouho usnete                                                                                                                                                                                 |                                                                   |                |                |
| Váš spánek je                                                                                                                                                                                        | nepřerušovaný/přerušovaný                                         |                |                |
| Počet probuzení v noci                                                                                                                                                                               |                                                                   |                |                |
| Po probuzení v noci usnu                                                                                                                                                                             | dobře / mám problémy usnout                                       |                |                |
| Noční močení                                                                                                                                                                                         | ano/ne, ev. počet za noc                                          |                |                |
| V kolik hodin vstáváte ráno z postele                                                                                                                                                                |                                                                   |                |                |
| Přispíte si o víkendu                                                                                                                                                                                | ano/ne a ev. cítíte se poté lépe ano/ne                           |                |                |
| Máte noční směny / práci                                                                                                                                                                             | ano/ne                                                            |                |                |
| Ráno se cítíte (vyberte možnost)                                                                                                                                                                     | vyspalý / spíše vyspalý / něco mezi / spíše nevyspalý / nevyspalý |                |                |
| Chrápete                                                                                                                                                                                             | ano/ne                                                            |                |                |
| Zástavy dechu ve spánku (nejčastěji informace od partnera)                                                                                                                                           | ano/ne                                                            |                |                |
| Máte v noci sám pocit nedostatku dechu                                                                                                                                                               |                                                                   |                |                |
| Máte sucho v ústech při probuzení v noci nebo ráno                                                                                                                                                   | ano/ne                                                            |                |                |
| Noční můry, noční děsy, náměsíčnost                                                                                                                                                                  | ano/ne                                                            |                |                |
| Usínáte ve dne při klidnějších/monotónních aktivitách                                                                                                                                                | ano/ne                                                            |                |                |
| Šlofik po obědě                                                                                                                                                                                      | ano/ne                                                            | Kolikrát týdně | Osvěží? ano/ne |
| Máte nepříjemné pocity v nohách (pálení, tlak, brnění...), které Vás nutí s nimi pohybovat večer nebo v klidu a narušují spánek? (tzv. neklidné nohy)                                                | ano/ne                                                            |                |                |

nekvalitní spánek a nižší kvalitu denního života (daytime dysfunction) – hlavně ostatní poruchy spánku a bdění (narkolepsie, insomnie ad.).

Používání validovaných dotazníků může významně napomoci nejen během screeningu. Z dotazníků vykazují nejvyšší senzitivitu STOP-Bang dotazník (Tab. 4) a Epworthská škála spavosti (ESS) (Tab. 5) (17, 18). STOP-Bang dotazník využívá kombinaci antropometrických dat a anamnestických údajů. V prvním styku s pacientem může částečně suplovat anamnézu a napomoci k rychlé triáži při podezření na výskyt OSA. Vzhledem k významnosti vlivu obezity na vznik OSA lze již při nejjednodušším screeningu riziko OSA odvodit z BMI nebo jednoduchou otázkou na obvodu krku (viz STOP-Bang dotazník). ESS i přes své nevýhody (zvl. subjektivita a dále její veřejná známost, zvláště mezi některými profesními skupinami, jako např. profesionální řidiči) podá rychlou informaci o EDS, která je hlavním omezujícím příznakem OSA (hodnota ESS  $\geq 10$ ).

Definitivní diagnóza je stanovována na certifikovaném somnologickém pracovišti. Hlavní metodou je polysomnografie (PSG). Poskytuje nejpodrobnější data o kvalitě

**Tab. 4.** STOP-Bang dotazník (13–15)

| STOP-Bang dotazník                                                                                                                                                                                                                                                  |                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. Chrápání? Chrápete nahlas (tak hlasitě, že je to slyšet přes zavřené dveře nebo do vás partner/ka v noci strká, abyste nechrápal/a)?                                                                                                                             | ano/ne           |
| 2. Únava? Cítíte často únavu, malátnost nebo ospalost během dne (např. tak, že usínáte za volantem)?                                                                                                                                                                | ano/ne           |
| 3. Problémy ve spánku? Pozoroval u vás někdo, že během spánku přestanete dýchat nebo se dusíte / lapáte po dechu?                                                                                                                                                   | ano/ne           |
| 4. Tlak? Máte vysoký krevní tlak nebo se s ním léčíte?                                                                                                                                                                                                              | ano/ne           |
| 5. Index tělesné hmotnosti (BMI) vyšší než 35 kg/m <sup>2</sup> ?                                                                                                                                                                                                   | ano/ne           |
| 6. Starší než 50 let?                                                                                                                                                                                                                                               | ano/ne           |
| 7. Velký obvod krku? (měřeno kolem ohryzku)<br>Pro muže – máte kolem krku 43 a více cm?<br>Pro ženy – máte kolem krku 41 a více cm?                                                                                                                                 | ano/ne<br>ano/ne |
| 8. Pohlaví = muž?                                                                                                                                                                                                                                                   | ano/ne           |
| Kritéria hodnocení pro obecnou populaci                                                                                                                                                                                                                             |                  |
| <b>Nízké riziko</b> obstrukční spánkové apnoe (OSA): ano na 0–2 otázky                                                                                                                                                                                              |                  |
| <b>Střední riziko</b> OSA: ano na 3–4 otázky                                                                                                                                                                                                                        |                  |
| <b>Vysoké riziko</b> OSA: ano na 5–8 otázek nebo ano na 2 nebo více ze 4 prvních otázek + pohlaví muž nebo ano na 2 nebo více ze 4 prvních otázek + BMI > 35 kg/m <sup>2</sup> nebo ano na 2 nebo více ze 4 prvních otázek + obvod krku (43 cm u mužů, 41 cm u žen) |                  |
| Majetek University Health Network, pro získání dalších informací: <a href="http://www.stopbang.ca">www.stopbang.ca</a>                                                                                                                                              |                  |
| Název STOP-Bang byl odvozen z prvních písmen každé z dotazníkových otázek: <b>S</b> noring – <b>T</b> ired – <b>O</b> bserved – <b>P</b> ressure – <b>B</b> MI – <b>A</b> ge – <b>N</b> eck size – <b>G</b> ender                                                   |                  |

i kvantitě spánku (celková doba spánku, procentuální zastoupení spánkových stadií, mikroprobouzení reakce, videomonitorace ad.). Její nevýhodou je nutnost provádět toto vyšetření pouze v laboratorních podmínkách, což je časově i finančně náročné. Nelze opomenout ani diskomfort pro pacienta související s nutnou hospitalizací. Domácí PSG

vyšetření nejsou příliš rozšířena, a navíc při nich odpadá možnost video monitorace. PSG je tak užívána hlavně k diferenciální diagnostice poruch dýchání ve spánku. Polygrafické měření (PG-polygrafie, limitovaná polygrafie, angl. home sleep apnea testing-HSAT) je zjednodušenou variantou PSG. Monitorace oronazálního proudění vzduchu (airflow), de-