

**UVEREJNENÉ: 12.11.2013**

**Denník NOVÝ ČAS**

**Slováka ocenili za chrápanie!**

**Radovan Tiško (28) objavil, že poruchy spánku súvisia s cholesterolom**

**Jeho objav ocenili európski odborníci!**

Doktorand Lekárskej fakulty UPJŠ Radovan Tiško (28) študuje poruchy spánku. Výskumom zistil, že ovplyvňujú veľkosť čiastočiek dobrého a zlého cholesterolu. Prišiel na to, že aj chrápanie môže cez ne súvisieť s chorobami srdca a ciev. Liečenie ťažkých porúch spánku im môže pomôcť. Pri ľahších formách však podľa neho stačí zlepšiť životný štýl, prípadne dočasne zvoliť u partnerov oddelené spálne. Európska respirologická spoločnosť ocenila začiatkom septembra výskum mladého doktoranda Radovana Tiška (28). Špičkových odborníkov zaujal v množstve príspevkov. Poruchy spánku podľa neho môžu znižovať častice cholesterolu v tele.

**"Skúmali sme ich veľkosť na vzorke 190 ľudí. Zistili sme, že pacienti s ťažkými poruchami spánku majú menšie častice dobrého aj zlého cholesterolu,"** vysvetľuje Tiško. **"Väčšie je aj riziko kŕnatenia tepien a s tým súvisiacich kardiovaskulárnych chorôb, ako je vysoký tlak, srdcové zlyhávanie, infarkt, mozgová príhoda či arytmie. Našli sme doteraz neprebádaný mechanizmus, ktorý ich zhoršuje."** Toto zistenie môže pomôcť liečbe aj odhaľovaniu príčin kardiochorôb. Pri bežnom chrápaní však netreba mať budík hneď obavy o srdce.

**"Chrápanie nemusí byť iba ťažkou poruchou spánku. Postihnutí touto poruchou chrápu lapavo a prudko,"** vraví Tiško, ktorý vraj sám chrápe len výnimočne. Pri "nekončiacom nočnom pílení dreva" odporúča partnerom radšej oddelené spálne, než neustále budenie cmukaním a drganím. **"Ak sa partneri opakovane budia, nevyspí sa ani jeden. Chronická nevyspatosť môže mať za následok chronické problémy,"** varuje odborník. Chrápe vraj až tretina populácie, ale len u 2 % žien a 5 % mužov treba poruchy spánku liečiť.

\*\*\*

#### **AKO BOJOVAŤ PROTI CHRÁPANIU:**

- \* liečiť alergie, nádchy, nachladnutia
- \* niekoľko hodín pred spaním nepiť alkohol a nejesť ťažké jedlá
- \* nefajčiť
- \* pri chrápaní na chrbte zašiť do chrbtovej časti pyžama vankúšik alebo využiť tvarované vankúše
- \* chrápajúceho nebudiť, radšej odísť z izby

#### **NAJDÔLEŽITEJŠIE ZÁSADY ZDRAVÉHO SPÁNKU:**

- \* udržiavať primeranú váhu
- \* dodržiavať zdravú životosprávu
- \* pravidelný pohyb aspoň 3x týždenne