

UVEREJNENÉ: 6.11.2013

Denník KORZÁR

Doktor z UPJŠ odhalil dôsledky chrápania

Poruchy dýchania zhoršujú cholesterol

Doktorand Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach Radovan Tiško (28) získal prestížne ocenenie Európskej respirologickej spoločnosti na Európskom kongrese v Španielsku. Svojím výskumom ukázal, že poruchy spánku súvisia s funkciami „dobrého“ a „zlého“ cholesterolu.

KOŠICE. Grant európskej respirologickej spoločnosti získajú každoročne traja autori v jednotlivých oblastiach pneumológie. Jedným z troch ocenených v sekcii spánkovej medicíny bol aj mladý doktor z Košíc, Radovan Tiško. Jemu a ostatným členom tímu pod vedením prof. Ruženy Tkáčovej sa podarilo dokázať, že spánkové apnoe nemá vplyv len na hladinu cholesterolu, ale aj na veľkosť častíc cholesterolu, čo tiež zvyšuje riziko kôrnatenia tepien. Spánkové apnoe je porucha dýchania v spánku, ktorá sa prejavuje prestávkami v dýchaní. **„Typickým znakom je chrápanie a lapanie po dychu v noci a únava cez deň. Prestávky v dýchaní sú spojené s reakciou organizmu - klesá hladina kyslíka a stúpa oxid uhličitý, keďže dýchanie je zastavené. Keď prestávka v dýchaní trvá už nejakú dobu, väčšinou niekoľko desiatok sekúnd, mozog na to reaguje tak, že prejde buď do plyššieho štádia spánku alebo sa na chvíľu úplne zobudí. V súvislosti s tým sa obnoví dýchanie a zvýši sa aktivita autonómneho nervového systému. Dôsledkom toho stúpne tlak krvi a pulzová frekvencia. Spomenuté zmeny sa opakujú u týchto pacientov aj niekoľkokrát za noc, čo chronicky narúša metabolizmus cukrov a tukov,**“ vysvetľuje doktorand.

„Zlý“ (LDL) aj „dobrý“ (HDL) cholesterol sa skladajú z určitého spektra častíc, ktoré majú svoju veľkosť. Predpokladá sa, že väčšie rozmery častíc sú lepšie pre pacienta a naopak. Malé častice LDL cholesterolu spôsobujú rýchlejšie kôrnatenie tepien a malé častice HDL cholesterolu majú pravdepodobne nižší ochranný efekt ako veľké.

Genetika aj hmotnosť **„Skúmali sme 188 pacientov, ktorí boli vyšetrení v našej spánkovej ambulancii. Zistili sme, že spánkové poruchy dýchania majú vplyv na veľkosť cholesterolových častíc. Čím má človek väčšie problémy so spánkom a chrápaním, tým viac mu to narúša nielen hladinu cholesterolu, ale aj veľkosť častíc, a oba tieto javy zvyšujú riziko kôrnatenia tepien. Potvrdil sa aj vplyv jedného génu, ktorý sme skúmali.**“ Celková hladina cholesterolu je zhruba spolovice ovplyvnená geneticky niekoľkými desiatkami génov, a spolovice vplyvom prostredia, kde sa uplatňuje hmotnosť pacienta, spánok, zloženie stravy, pohyb a rôzne iné ochorenia a vplyvy. Spánkové apnoe ako také sa dá vyliečiť len u malej časti pacientov. **„Ak operačne odstránime nejakú prekážku v krčnej oblasti, ako je vybratie mandlí, úprava mäkkého podnebia, narovnanie krivej nosovej prepážky, môže to pomôcť u neobéznych. Obéznym môže spánok podstatne zlepšiť redukcia hmotnosti, aj keď to sa podarí len malej časti našich pacientov.**“ Väčšina pacientov, ktorí majú ťažké spánkové apnoe, dostane prístroj na dýchanie na noc. To im lieči spánkovú poruchu dýchania, no keď prístroj prestanú používať, sú zase tam, kde boli. **„Najneskôr do dvoch týždňov, niekedy už prvú noc, sa im problémy vrátia.**“ Najbližším cieľom mladého doktora je pokračovať vo výskume spánkových porúch dýchania a skúmať vplyv ďalších génov na lipidy a ich veľkosť.