

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
Souhrn dosavadních prostředků proti chrápání	143
Chrápání – doživotní zlo?	147
Slovníček odborných termínů	151