

## TEST

Pred testiranjem se ulezite in popolnoma sprostite.



## REŠITEV

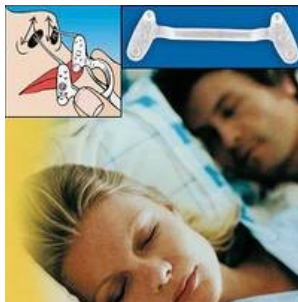
Najlažje oblike smrčanja je mogoče odpraviti popolnoma enostavno in sicer tako, da si s pripomočki odpremo dihalne poti. **Pokličite na 01/7239-511 in naši strokovnjaki Vam bomo z veseljem svetovali.**

### 1. Test 'nosu'



Preizkusite obe nosnici: Zatisnite si eno nosnico ter dihajte skozi drugo. Med tem imejte usta ves čas zaprta. Če težje dihate skozi odprto nosnico, je zelo verjetno, da je to vzrok vašega smrčanja. Smrčite namreč zaradi zožanih nosnic in/ali zamašenega nosu.

**Potrebujete pripomoček, ki Vam bo razširil nosnice.**



### REŠITEV - Nozovent

V največjem številu je vzrok smrčanja ravno nosni predel, zato Vam svetujemo uporabo pripomočka **Nozovent**. Ta nežno razširi obe nosnici in omogoči do 50% večji pretok zraka, omogoči lažje dihanje skozi nos ter tako utiša smrčanje, ki ga povzročajo zožane in/ali zamašene nosnice. Zmanjša nezdravo dihanje skozi usta, usta niso več izsušena, zmanjšajo pa se tudi astmatični napadi in kašelj.

### 2. Test 'dihanja skozi usta'



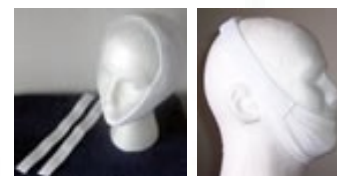
Odprite usta in poizkusite narediti zvok smrčanja. Sedaj pa zaprite usta in poizkusite narediti enak zvok. Če lahko zasmrčite samo z odprtimi usti potem je to vzrok vašega smrčanja.

**Potrebujete pripomoček, ki Vam bo preprečil odpiranje ust.**

### REŠITEV - Chin Strap

**Drugi najpogostejši vzrok smrčanja so odprta usta med spanjem.** Chin Strap je trak, ki se ga namesti okoli glave. Namenjen je učvrstitvi brade, da se ta med spanjem ne odpira več.

**Dihati je potrebno le skozi nos.** V primeru, da imate nos zamašen uporabite tudi pripomoček **Nozovent**.



### 3. Test 'jezika'



Sprostite jezik in poizkusite zasmrčati. Nato stegnite jezik kolikor lahko, ga stisnite med zobmi ter zopet poizkusite zasmrčati. V kolikor zvoka smrčanja ni ali pa je tišji, potem je mehek jezik vzrok vašega smrčanja.

**Potrebujete pripomoček, ki Vam bo zadržal jezik tako, da ne bo oviral dihalnih poti.**

### REŠITEV - SomnoGuard

V primeru, da ne smrčite zaradi zožanih nosnic ali dihanja skozi usta je razlog **Vašega smrčanja mehek jezik**, zato Vam priporočamo uporabo pripomočka **SomnoGuard**. Ta rahlo učvrsti čeljust, jo potisne naprej in odpre dihalne poti. V takem položaju jezik med spanjem ne more ovirati pretoka zraka. Dihati je potrebno le skozi nos. V primeru, da imate nos zamašen uporabite tudi pripomoček **Nozovent**.



Delna zapora dihalnih poti povzroča smrčanje.



Ob uporabi **SomnoGuard** so dihalne poti odprte.

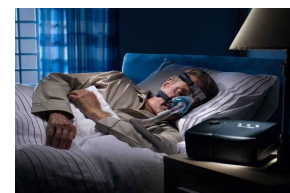
### 4. Test 'apneje v spanju'

Apneja v spanju je najhujša oblika smrčanja, in pomeni prekinitve dihanja za več kot 10 sekund. Če se preko noči zastoji dihanja pogosto pojavljajo, se boste zjutraj zbudili utrujeni in brezvoljni.

**Potrebujete pripomoček, ki vam bo med spanjem odprl dihalne poti.**

### REŠITEV - C-PAP

**Pri nekaterih ljudeh je zaznati daljša ali krajša obdobja prenehanja dihanja med spanjem - to motnjo v spanju imenujemo APNEJA SPANJA in jo je potrebno zdraviti.** V ta namen Vam nudimo aparate, ki z neprekinjenim pozitivnim tlakom preko nosne maske ohranjajo dihalne poti odprte in s tem preprečujejo prekinitve dihanja.



**Pokličite nas in naši strokovnjaki Vam bodo svetovali!**

**PULMODATA**

Profesionalna medicinska oprema

Balantičeva 11, 1234 MENGEŠ, SLOVENIJA

tel.: +386 (0)1 723 95 11 \* fax.: +386 (0)1 723 95 15 \* [www.pulmodata.si](http://www.pulmodata.si) \* e-mail : [info@pulmodata.si](mailto:info@pulmodata.si)