

Zastavte chrápání jednou pro vždy

Úvodem

Máte problémy s chrápáním, nebo vás budí ze spaní partner? Nejste sami. Tímto onemocněním trpí zhruba 25 % mužů a 15 % žen. Přečtěte si, jak docílit ničím nerušeného spánku po celou noc.



1. Dopřejte si dostatek spánku

Chrápání způsobuje především nedostatek spánku a celkové vyčerpání. Někomu stačí 6 hodin spánku, jiný potřebuje celý osmihodinový cyklus. Vy sami nejlépe víte, kolik hodin spánku potřebujete. Jeho nedostatek může způsobovat podráždění, celkovou nevyrovnanost a zvyšuje nebezpečí mikrospánku za volantem.

2. Změňte spánkovou polohu

Problém může být i v nesprávné poloze těla. Zkuste každý den spát jinak - na boku, na zádech nebo na břiše.

[AMBULANCE](#)[O NÁS](#)[AKTUALITY](#)[KONTAKT](#)

Nemůžete se chrápání zbavit? Pokud je problém fyzický, může to se jednat o nosní neprůchodnost, kdy provádí se operace septa nosního, případně radiofrekvenční termoterapie nosních sliznic. Nechte se vyšetřit v MAPO ORL ještě dnes!

Pro objednání stačí zavolat na číslo: **+420 585 506 332**.

AMBULANCE

[ORL ambulance](#)

[Ortopedická a chirurgická ambulance](#)

[Chirurgická ambulance v Mohelnici](#)

[Chirurgická ambulance v Zábřehu](#)

[Proktologická ambulance](#)

[Jednodenní chirurgie](#)

[Praktický lékař pro děti a dorost](#)

[Kožní ambulance](#)

O NÁS

[O nás](#)

[Aktuality](#)

[Kontakt](#)

[GDPR](#)

KONTAKTUJTE NÁS

info@mapoambulance.cz





AMBULANCE

O NÁS

AKTUALITY

KONTAKT

Gynekologická ambulance

© 2021, MAPO Ambulance s. r. o. | info@mapoambulance.cz | Všechna práva vyhrazena





MAP a
— ambulance —

AMBULANCE

O NÁS

AKTUALITY

KONTAKT

M A P a

group