

Spis treści

Przedmowa i Podziękowania	5
Wstęp	8
PROLOG	12

CZĘŚĆ I

– czyli od czegoś trzeba zacząć...

Rozdział 1.

Co to jest ten Bezdech?.....	19
------------------------------	----

Rozdział 2.

Co Internet oferuje dla kandydata na TurboOddechowca? Co warto stamtąd zassać?	23
---	----

Rozdział 3.

Bezdech a Chrapanie.....	27
--------------------------	----

Rozdział 4.

Codzienne życie z Bezdechowcem w rodzinie.....	30
--	----

Rozdział 5.

Czy na bezdech można umrzeć?.....	33
-----------------------------------	----

Rozdział 6.

Dlaczego najprostszą metodą samodiagnozy jest S.O.S. i dlaczego warto odwiedzić sklep z materiałami budowlanymi?.....	36
--	----

Rozdział 7.	
Dlaczego warto szczerze odpowiedzieć na pytania lekarza z jego krótkiej listy i któż to u licha jest ten Epworth?.....	41
Rozdział 8.	
Co dzieje się w moim organizmie, kiedy mam bezdech?	45
Rozdział 9.	
Co możemy nazwać „bezdechowym perpetuum mobile” i jak to się ma do tego, że nie chcesz, a tyjesz?	49
Rozdział 10.	
Co to są stadia snu i co się z nimi dzieje, kiedy występują bezdechy?	55
Rozdział 11.	
Co w moim organizmie cierpi najbardziej kiedy mam bezdech i czego mam się jeszcze obawiać?	62
Rozdział 12.	
Czy moje częste wycieczki do toalety w nocy to też skutek bezdechu? A może pęcherz lub prostata?	65
Rozdział 13.	
Czy wysokie ciśnienie rano ma z moim bezdechem coś wspólnego?	67
Rozdział 14.	
Czy to przez bezdech mam wysoki cukier?	
Czy to bezdech powoduje cukrzycę?	
Dlaczego insulina tak słabo na mnie działa?	69
Rozdział 15.	
Czy są jakieś metody przyczynowego leczenia bezdechu?	
Czyli różne scenariusze z serii:	
Przychodzi Bezdechowiec do lekarza.....	72

Część II

Stałem się właścicielem nowej, często dość drogiej zabawki.

Co dalej mam robić?

O czym lepiej pamiętać, a o czym lepiej zapomnieć?

Rozdział 16.

PRAWO PIERWSZYCH TRZECH NOCY

w królestwie Bezdechowca..... 80

Rozdział 17.

Dlaczego mam mieć maskę na twarzy

i kiedy się jej pozbędę? Ratunku! 84

Rozdział 18.

Jaką maskę wybrać: nos czy usta-nos? Silikonową czy żelową?

A może maskę donosową?..... 87

Rozdział 19.

W jakiej pozycji już się nie wyśpię? Czy mogę spać na plecach?

A co zrobić jak lubię spać na brzuchu?..... 89

Rozdział 20.

Kiedy będę mógł już wreszcie zaprzestać tego leczenia?..... 91

Rozdział 21.

Co powie mój synek, córka czy wnuczek?

A co na to Rodzina?..... 93

Rozdział 22.

Co zyskuje Rodzina po zastosowaniu aparatów CPAP? 96

Rozdział 23.

Czy muszę uważać na dzieci i zwierzęta kiedy kontaktują się

z moimi nowymi zabawkami do snu?..... 100

Rozdział 24.

Który aparat mam mieć i dlaczego tak drogo? 102

Rozdział 25.

Czy mogę sam przestawiać ciśnienie,
jakby np. dmuchało mi za mocno lub za słabo? 106

Rozdział 26.

Czy przez lata użytkowania aparat nie zakurzy mi się na amen?
W końcu jest tam w środku niezły przeciąg... 109

Rozdział 27.

Co zrobić kiedy zepsuje mi się maska?
Gdzie mam szukać pomocy? 113

Rozdział 28.

Dlaczego takie aparaty są zwane protezą powietrzną?
To teraz będę nosił PROTEZĘ? 115

Rozdział 29.

Ile godzin powinienem spać w tej masce?
Czy każda godzina się liczy? 117

Rozdział 30.

Co z Twoją służówką nosa i gardła, czyli zalety i wady
nawilżacza podgrzewanego. 121

Rozdział 31.

Co z używkami? Czy muszę żyć bez nich? 129

Rozdział 32.

Popęd płciowy i rytm dobowy kontra bezdech senny
i chaos dobowy, czyli jak się ma stosowanie aparatu z maską
do produkcji hormonów płciowych i popędu seksualnego? 132

Zakończenie 136

Absolutne minimum definicji dla średnio wyspanych..... 138