LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

KAUNO MEDICINOS UNIVERSITETAS

PATVIRTINTA
Kauno medicinos universiteto
Senato
2004 m. gruodžio 17d.
Nutarimu Nr. 3-11

ATNAUJINTA
2013 m. gruodžio 20 d.

GYVENIMO KOKYBĖ, MIEGO SUTRIKIMAI IR KITOS LIGOS

DOKTORANTŪROS STUDIJŲ DALYKO PROGRAMA

Dalyko programos koordinatorius:

EMI Kardiovaskulinės fiziologijos ir reabilitacijos laboratorija, prof. habil.dr. G.Varoneckas _____
padalinio pav., programos vadovo pareigos, pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė parašas

Padaliniai, dalyvaujantys dalyko programoje:

1. Kardiovaskulinės fiziologijos ir reabilitacijos laboratorija, habil.dr. J. Brožaitienė _____
padalinio pav., programos vadovo pareigos, pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė parašas
2. Psichosomatinių tyrimų laboratorija, habil. dr. R.Bunevičius _____
padalinio pavadinimas, vadovo pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė parašas

Kaunas, 2013

Dalyko programos duomenys

Mokslų sritis	Biomedicinos mokslai
Mokslo kryptis (kodas)	Slauga – 10B
Dalyko pavadinimas	Gyvenimo kokybė, miego sutrikimai ir kitos ligos
Programos apimtis	160 val. (6 ECTS)
Paskaitos	45 val.
Seminarai	35 val.
Savarankiškas darbas	80 val.

Eil. Nr.	Padalinys (klinika/katedra)	Kontaktinių valandų skaičius
1.	Kardiovaskulinės fiziologijos ir reabilitacijos laboratorija	74
2.	Psichosomatinių tyrimų laboratorija	6
	Iš viso	**80**

Dalyko programos rengimo grupė

Eil. Nr.	Pedagoginis vardas, vardas, pavardė	Pareigos	Telefonas (darbo)	Elektroninio pašto adresas
1	Prof. Giedrius Varoneckas	Vyriausiasis mokslo darbuotojas	8-460-30010	giedvar@ktl.mii.lt

Dalyko programos aprašas:

Dalyko programos poreikis (paskirtis, t.y. argumentuotai pagrįsti tokios dalyko programos poreikį)

Susidomėjimas gyvenimo kokybės klausimais pastaraisiais dešimtmečiais labai išaugo: domimasi ne vien tik tradiciniu baigčių matavimu, nagrinėjant sergamumo, mirtingumo ar neįgalumo rodiklius, tačiau vis didesnis dėmesys kreipiamas gyvenimo kokybei. Didėja sergamumas lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, kurios nėra išgydomos, tačiau galima sumažinti jų poveikį paciento sveikatai, savijautai, t.y. su sveikata susijusiai gyvenimo kokybei. Gyvenimo kokybės vertinimo tyrimai tapo vienu iš pagrindinių gydymo ir slaugos galutinių rezultatų įvertinimo metodu.

Gyvenimo kokybės duomenys gali būti naudojami įvairiose srityse. Atliekant klinikinius bandymus, kai vertinamas vaistų poveikis, vieno gydymo būdo pranašumas prieš kitą (pvz., laparoskopinė ar atvira operacija). Gyvenimo kokybės vertinimas gali būti naudojamas ligonių gydymo rezultatams įvertinti. Be to, gyvenimo kokybės duomenys gali papildyti standartinį klinikinį tyrimą ir papildomai informuoti medikus apie paciento savijautą, tuo pagerindami gydytojo/slaugytojo-paciento sąveiką. Analizuojant šiuos duomenis galima palyginti duomenis tarp skirtingų ligų grupių, kiek jos įtakoja žmogaus gyvenimo kokybę, vertinti populiacijos sveikatą, monitoruoti miesto, regiono ar šalies gyventojų gyvenimo kokybę. Gyvenimo kokybės duomenys gali būti įtraukti į sveikatos priežiūros ekonominį vertinimą, tiriant sveikatos priežiūros tarnybų alternatyvių organizacinių ir finansinių metodų efektyvumą.

Miegas yra svarbus fiziniam, protiniam ir emociniam organizmo funkcionavimui. Nemaža dalis įvairaus amžiaus gyventojų turi psichinės sveikatos problemų, tarp kurių didelę dalį sudaro miego sutrikimai, depresija ir nerimas. Nustatytas tamprus ryšys tarp psichoemocinės būklės, miego kokybės ir sveikatos. Esant lėtiniams miego sutrikimams depresijos išsivystymo rizika padidėja daugiau kaip 30 kartų. Miego sutrikimai neigiamai veikia gyvenimo kokybę. Daugelio širdies ligų, tokių kaip krūtinės anginos, miokardo infarkto ir panaši simptomatika paūmėja miego metu ir neretai tampa staigios mirties priežastimi. Tam sąlygoja ir kvėpavimo sutrikimai pasireiškiantys miegant – obstrukcinė, centrinė ir mišri apnėja, kurių metu mažėja kraujo prisotinimas deguonimi kas neigiamai veikia įvairias organizmo funkcijas. Tai turi įtakos arterinės hipertenzijos ir širdies ligų, smegenų kraujotakos sutrikimų, diabeto vystymuisi. Kvėpavimo sutrikimams miego metu gydyti naudojama nemedikamentiniai, medikamentiniai ir aparatūriniai metodai (pastovaus teigiamo oro spaudimo aparatūra - CPAP).

Praktikos darbuose išnagrinėjami galimi kvėpavimo ir širdies veiklos sutrikimai miego metu, išsiaiškinami šių sutrikimų galimi patofiziologiniai mechanizmai, aptariami šių sutrikimų gydymo principai. Klausytojai praktiškai apmokomi miego kokybės ir psichoemocinės būklės įvertinimo metodų, naudojant subjektyvius tyrimo metodus – klausimynus. Jie taip pat supažindinami su polisomnografinio tyrimo metodika, praktiškai atlieka šio tyrimo analizę, interpretuoja gautus rezultatus.

Aptariamas įvairių miego sutrikimų ir ligų, kaip nemiga ir miego apnėja sąryšis su sveikata susijusia gyvenimo kokybe.

2. Dalyko programos tikslai (turi būti suformuluoti ir nustatyti labai aiškiai, taip pat koks programos ryšys su kitų tos pačios krypties doktorantūros studijų dalykų programų tikslais)
Pagrindinis tikslas – Supažindinti su sveikata susijusios gyvenimo kokybės koncepcija ir vertinimo metodikomis, o taip pat su miego fiziologija, miego sutrikimais ir ligomis bei jų įtaką gyvenimo kokybei.
Uždaviniai:

1. Supažindinti su gyvenimo kokybės koncepcijomis ir vertinimo metodikomis.
2. Supažindinti su miego reguliavimo mechanizmais, miego cirkadiškumu, fiziologinių funkcijų pokyčiais miego stadijų metu, pagrindiniais miego sutrikimais ir miego ligomis.
3. Supažindinti su miego sutrikimų ir ligų korekcijos būdais ir gydymo aspektais.
4. Supažindinti su miego sutrikimų įtaką gyvenimo kokybei.

3. Dalyko programos sandara, turinys ir studijų metodai (pateikiami duomenys, kokią dalyko apimtį sudarys paskaitos, seminarai, savarankiškas darbas;)

Paskaitos 45 val.
Praktikos darbai 35 val.
Savarankiškas darbas 80 val.

4. Dėstytojai .(pateikti dėstytojų-mokslininkų sąrašą (2 priedas), nurodyti jų kvalifikaciją (ne mažiau kaip 10 procentų dalyko programos apimties turi dėstyti profesoriai arba vyriausieji mokslo darbuotojai, kurių mokslinės veiklos kryptis atitinka jų dėstomus dalykus)

5. Metodinis dalyko programos aprūpinimas (literatūros sąrašas -1 priedas).

Įvertinimas **Suminis balas**: 100% balo sudaro: 40% auditorinio darbo + 20% savarankiško darbo + 40% baigiamojo teorinio ir praktinio patikrinimo. Patikrinimas vykdomas raštu, pateikiami 3 klausimai ir vedamas balų vidurkis.

TEORINĖ DALIS

Eil. Nr.	Paskaitos pavadinimas	Trukmė	Dėstytojas
1.	**Gyvenimo kokybė: samprata, jos ypatybės.** Šiuolaikinės visuomenės sveikatos koncepcijos. Žmogaus poreikių hierarchijos modelis. Gyvenimo kokybės samprata. Su sveikata susijusi gyvenimo kokybė ir jos ypatumai.	3 val.	prof. habil. dr. Giedrius Varoneckas
2.	**Gyvenimo kokybę veikiantys veiksniai**. Anatominė ir fiziologinė būklė. Simptomai, rizikos veiksniai. Psichikos būsena. Ekonominiai veiksniai. Šeima. Darbo ir buities aplinka. Socialiniai-kultūriniai veiksniai.	3 val.	prof. habil. dr. Giedrius Varoneckas
3.	**Gyvenimo kokybės tyrimų metodika.** Bendrieji ir specifiniai klausimynai. Vieno klausimo bendrieji instrumentai. Pasirinkimų anketos: standartinio lošimo ir laiko mainų metodai. Standartizuoti ir individualizuoti klausimynai.	3 val.	prof. habil. dr. Giedrius Varoneckas
4.	**Gyvenimo kokybės vertinimo klausimynai sergantiems įvairiomis ligomis.** Klausimynai, vertinantys su sveikata susijusią gyvenimo kokybę kardiologinių, neurologinių, terapinių ir onkologinių susirgimų atvejais.	3 val.	prof. habil. dr. Giedrius Varoneckas
5.	**Matematiniai statistikiniai metodai gyvenimo kokybės tyrimuose**. Statistiniai metodai epidemiologijoje. Psichometrijos reikalavimai klausimynams, vertinantiems gyvenimo kokybę: tinkamumas, patikimumas, jautrumas, interpretabilumas. Gyvenimo kokybės tyrimų pritaikymas epidemiologiniuose ir klinikiniuos tyrimuose, sveikatos ekonomikoje, klinikinėje praktikoje.	3 val.	prof.dr. Arvydas Martinkėnas
6.	**Normalus miegas ir jo variacijos**. Miego fiziologijos ir medicinos supratimas apie miegą. Normalus žmonių miegas. Normalūs miego pokyčiai senėjant. Dienos miegas ir budrumas. Miego deficitas.	3 val.	prof. habil. dr. Giedrius Varoneckas
7.	**Fiziologinės organizmo funkcijos miego metu.** Temperatūros reguliacija miego metu. Autonominė nervų sistema ir miegas. Kvėpavimo funkcija ir miegas. Ventiliacijos kontrolė per miegą. Sveikų žmonių kvėpavimas miego metu. Kardiovaskulinės ir kvėpavimo funkcijos aukštesnė smegenų reguliacija. Autonominės nervų sistemos ypatumai. Širdies darbas miego metu. Kardiovaskulinės sistemos ligos. Širdies aritmijos miego metu. Virškinimo sistemos fiziologija miego metu. Miegas aukštikalnių sąlygomis.	3 val.	prof. habil. dr. Giedrius Varoneckas
8.	**Chronobiologiniai miego aspektai**. Cirkadiniai gyvūnų ritmai. Gyvulių cirkadinės sistemos anatomija ir fiziologija. Žmonių cirkadinis	3 val.	prof. habil. dr. Giedrius Varoneckas

	ritmas. Miego homeostazė ir miego reguliacijos modeliai. Cirkadiniai ritmai, jų reikšmė asmens aktyvumui, nuotaikai, funkcionavimui.		
9.	**Miego sutrikimų klasifikacija, epidemiologija.** Požiūris į ligonius su miego sutrikimais. Miego sutrikimų demonstravimas. Miego sutrikimų klasifikacija.Miego sutrikimų epidemiologija. Miego medicina, visuomenės požiūris, visuomenės sveikata.	3 val.	prof. habil. dr. Giedrius Varoneckas
10.	**Chronobiologiniai miego sutrikimai**. Skrydžiai per laiko juostas ir miego sutrikimas. Pamaininis darbas ir miego sutrikimai. Lėtinė nemiga susijusi su cirkadinio ritmo sutrikimais. Chronobiologinių miego sutrikimų gydymas.	3 val.	prof. habil. dr. Giedrius Varoneckas
11.	**Nemigos, jų diagnostika ir gydymo principai.** Nemigų apžvalga. Trumpalaikė ir vienkartinė nemiga. Pirminė nemiga. Nemiga suaugusiems, turintiems psichinių sutrikimų. Nemigų medicininės priežastys. Nemiga susieta su specifiniu polisomnografiniu tyrimu. Elgesio terapija esant nemigai. Miego higiena. Šeimyninė insomnija, naujas jos gydymas.	3 val.	prof. habil. dr. Giedrius Varoneckas
12.	**Ligonio su nemiga ištyrimo principai.** Anamnezės surinkimas. Subjektyvus miego kokybės vertinimas psichometriniais metodais. Poligrafinis miego tyrimas: tikslai, metodika, analizė.	3 val.	prof. habil. dr. Giedrius Varoneckas
13.	**Kvėpavimo sutrikimai miego metu: I. Diagnostika.** Viršutinių kvėpavimo takų anatomija ir fiziologija. Kvėpavimo sutrikimų priežastys ir patogenetiniai mechanizmai. Knarkimas ir jo priežastys. Obstrukcinės, mišrios ir centrinės miego apnėjos ir jų priežastys. Viršutinių kvėpavimo takų rezistentiškumo sindromas. Kardiovaskuliniai ir kvėpavimo sistemų pokyčiai miego apnėjų metu. Kvėpavimo sutrikimai miego metu bronchinės astmos ir lėtinių obstrukcinių plaučių ligų atvejais. Vaistų poveikis kvėpavimo sutrikimams miego metu. klinikiniai ir terapiniai aspektai.	3 val.	prof. habil. dr. Giedrius Varoneckas
14.	**Kvėpavimo sutrikimai miego metu: II. Korekcijos ir gydymo aspektai.** Knarkimo korekcijos būdai. Knarkimo chirurginio gydymo ypatumai. Miego apnėjos gydymo aspektai. Teigiamo oro slėgio aparatūros taikymas, esant kvėpavimo sutrikimams miego metu. Chirurginiai miego apnėjos gydymo būdai. Dantų protezai knarkimo ir obstrukcinės miego apnėjos korekcijai.	3 val.	prof. habil. dr. Giedrius Varoneckas
15.	**Miego sutrikimų įtaka gyvenimo kokybei.** Nemiga ir gyvenimo kokybė. Kvėpavimo sutrikimai miego metu ir jų įtaka gyvenimo kokybei.	3 val.	prof. habil. dr. Giedrius Varoneckas

TEORINĖ-PRAKTINĖ DALIS

Eil. Nr.	Seminaro temos pavadinimas	Trukmė	Dėstytojas
1.	Poligrafinis miego tyrimas: ligonio paruošimas tyrimui, tyrimo atlikimas – sveikas asmuo	6 val.	prof. habil. dr. Giedrius Varoneckas
2.	Poligrafinis miego tyrimas: rezultatų analizė	2 val.	prof. habil. dr. Giedrius Varoneckas
3.	Poligrafinis miego tyrimas: analizė, rezultatų interpretavimas – sergantysis nemiga	6 val.	prof. habil. dr. Giedrius Varoneckas
4.	Poligrafinis miego tyrimas: analizė, rezultatų interpretavimas – sergantysis miego apnėja	6 val.	prof. habil. dr. Giedrius Varoneckas
5.	Poligrafinis miego tyrimas: rezultatų analizė – sergantysis neramių kojų sindromu	3 val.	prof. habil. dr. Giedrius Varoneckas
6.	Ligonio su nemiga ištyrimas: anamnezė, diagnostika, gydymo parinkimas	3 val.	prof. habil. dr. Giedrius Varoneckas
7.	Nemedikamentinių gydymo metodų taikymas ligoniams su nemiga	3 val.	prof. habil. dr. Giedrius Varoneckas
8.	Gyvenimo kokybės įvertinimo metodika: SF-36	3 val.	Dr. Margarita Staniūtė
9.	Sergančių širdies ir kitomis ligomis gyvenimo kokybės vertinimas	3 val.	Dr. Margarita Staniūtė

SAVARANKIŠKAS DARBAS - 80 val.

Savarankiško darbo metu studijuojama naujausia medicininė mokslinė literatūra, atliekama informacijos paiešką internete. Paruošiamas apžvalginis mokslinis referatas iš studijuojamo dalyko tematikos, skaitomi straipsniai periodiniuose moksliniuose žurnaluose, dalyvaujama specialistui konsultuojant ligonius miego sutrikimų ir ligų klausimais.

Priedas Nr. 1

Rekomenduojama literatūra

Eil. Nr.	Leidinio pavadinimas	Leidinio autorius	Leidimo metai ir leidykla
1.	Quality of life: Assessment, analysis and interpretation.	Fayers P.M., Machin D.	2000, Chichesterr: Wiley and Sons.
2.	Measuring health: A review of quality of life measurement scales.	Bowling A.	1997, Buckingham: Open University.
3.	Cross cultural health outcome assessment: A users guide.	Hutchinson A., Bentzen N., Konig-Zahn C.	1996, ERGHO.
4.	Principles and Practice of Sleep Medicine.	Kryger M.H., Roth T., Dement W.C.	1994, W.B. Saunders Company.

5.	Sleep Disorders. Diagnosis and Treatment.	Pocesta J.S., Mitler M.M.	1998, Humana Press.
6.	Basics of Sleep Behaviour http://www.sleepsources.org/uploads/sleepsyllabus/m.html	Sleep Research Society	1993, UCLA.
7.	Brain Basics: Understanding Sleep http://www.ninds.nih.gov/disorders/brain_basics/understanding_sleep.htm	National Institute of Neurological Disorders and Stroke	2007
8.	Sleep Apnea http://www.sleepapnea.org/	American Sleep Apnea Association	2013
9.	Miego medicina.	Liesienė V., Pauza V.	1999, Kaunas.
10.	http://www.sf-36.org http://www.sf-36.org/tools/sf36.shtml http://www.hqlo.com http://www.qualitymetric.com	Internetiniai šaltiniai	

Priedas Nr. 2

Numatomų dėstytojų sąrašas:

1. Dalyko programoje dėstysiantys profesoriai arba vyriausieji mokslo darbuotojai:

   Prof. habil.dr., vyriaus. m. d. Giedrius Varoneckas

   Prof. dr. Arvydas Martinkėnas

2. Kiti dalyko programos dėstytojai:

   Dr. Margarita Staniūtė