

ZA USNUTÍ UTRATÍME 20 MILIONŮ MĚSÍČNĚ! • ZBYTEČNĚ SE STÁVÁME ZÁVISLÍ NA LÉCÍCH

Ideální je podle lékařů spát 7 - 8 hodin denně. Nevyspalý člověk bývá unavený, podrážděný a špatně zvládá stresové situace.

10 TIPŮ PRO LEPŠÍ SPÁNEK

1 Od pozdního odpoledne (4 – 6 hodin před usnutím) nepijte kávu, černý či zelený čaj, kolu nebo různé energetické nápoje a omezte jejich požívání během dne. Působí povzbudivě a ruší spánek.

2 Vynechejte večer těžká jídla a poslední

pokrm zařaďte 3–4 hodiny před ulehnutím.

3 Lehká procházka po večeri může zlepšit spánek. Naopak cvičení 3–4 hodiny před ulehnutím už může spánek narušit.

4 Po večeri už neřešte důležitá témata, která vás mohou rozrušit. Naopak se snažte

příjemnou činnost zbavit stresu a připravit se na spánek.

5 Nepijte večer alkohol – zhoršuje kvalitu spánku. Lépe usnete.

6 Nekuřte, zvláště ne před usnutím a v době nočního probuzení. Nikotin organismus povzbuzuje.

7 Postel i ložnici užívejte, pokud tedy nebydlíte v garsonce, pouze ke spánku a milování. Odstraňte z ložnice televizi, v posteli nejzte, nečtete si a přes den ani neodpočívajte.

8 V místnosti na spaní minimalizujte hluk a světlo a zajistěte

vhodnou teplotu, nejlépe 18–20 °C.

9 Uléhejte a vstávejte každý den – i o víkendu – ve stejnou dobu ± 15 minut.

10 Omezte pobyt v posteli na nezbytně nutnou dobu. V posteli se zbytečně nepřevalujte, postel neslouží k přemýšlení.

Nespavost postihuje každého třetího člověka. Nejde přitom o banální problém – nedostatek spánku má za následek poruchy pozornosti a paměti, snížení výkonnosti či zhoršení myšlení.

Lidé, kterým chybí kvalitní spánek, častěji trpí kardiovaskulárními chorobami a mohou mít narušenou imunitu.

Faktorů, které se na tomto nepříznivém trendu podílejí, je celá řada – nepravidelný denní režim, dlouhodobý stres a napětí. Po několika bezesných hodinách na lůžku se může zdát, že jedinou cestou ke skutečnému odpočinku je tableta léku na spaní. Ta sice krátkodobě pomoci může, z dlouhodobého hlediska ale hypnotika řešením nejsou.

„Útlum, který dosud dostupná hypnotika navozují, není totožný s fyziologickým spánkem. Ně-

teří lidé pod vlivem těchto léků ve spánku jedí, mají sexuální styk nebo dokonce řídí auto, aniž by o tom ráno věděli,“ říká doc. MUDr. Ján Praško z Kliniky psychiatrie FN Olomouc. A dodává: „Silná ospalost, kterou hypnotika způsobují, může přetrvávat i ve dne a člověk se pak cítí nevyspalý, i když strávil v posteli třeba celou noc.“

Nezanedbatelným rizikem je i rozvoj závislosti. Přes všechna tato nebezpečí jde o široce předepisovanou skupinu léků – měsíčně za hypnotika utratíme přibližně 20 milionů korun.

Pokud nespavost trvá měsíc nebo déle a alespoň po polo-



vinu nocí, doporučuje se vyhledat odbornou pomoc.

„Lékař by měl nemocnému vysvětlit zásady spánkové

hygieny, zeptat se jej, zda ho něco netrápí nebo nemá problémy, které by mohly být příčinou poruch spánku, a až poté předepsat hypnotika. Neměla by se ale užívat denně a po třech až čtyřech týdnech by se měla úplně vysadit, což se ovšem v praxi často neděje. Důsledkem je vznik závislosti i u moderních hypnotik,“ podotýká MUDr. Ján Praško.

Medicína si hodně slibuje od nových léků, které podporují fyziologický spánek. První takovou novou, méně rizikovou skupinou, budou léky založené na melatoninu. To je látka tělu vlastní, která se tvoří v části mozku nazývané epifýza – šišinka.

Více informací najdete na www.dobry-spanek.cz

tip
zdraví

FOTO: SCOM