

Spánek - součást péče o zdraví

Zdravý člověk prospí jednu třetinu svého života. Možná si řeknete - šílená ztráta času. Ale kdo se špatně vyspí, je nevrlý, unavený. Spánek potřebujeme pro obnovu sil.

Jana Brindlerová

„Zdravý spánek není luxus, ale životní nutnost,“ vysvětluje doktor Tomáš Procházka, vedoucí lékař spánkové laboratoře neurologického oddělení pražské Nemocnice Na Homolce.

Poruchy spánku trápí každého třetího obyvatele. Nezanedbatelná část z nich má dokonce tak vážné potíže, že se jim promítají do života.

A proč je vůbec spánek tak nutný? „Protože bez něho to prostě nejde. Nevyspíme bdít. Běžně člo-

věk potřebuje 6 až 8 hodin spánku k obnově a regeneraci sil. Pokud tuto dávku nemá, dříve nebo později se to na jeho zdraví promítne,“ říká doktor Procházka.

Jít za odborníkem

Je zářející, že pouze 32 procent lidí s poruchami spánku se obrátí na lékaře s žádostí o pomoc. Deset procent se spoléhá na volně prodejné léky a bylinky, které jim však pomáhají jen se střídavými úspěchy.

Poruchy spánku mají na svědomí bohužel mnoho špatného. Například nevyspalí řidiči velice

často způsobují dopravní nehody se smrtelnými zraněními. Ti, kdo nemohou spát, jsou v práci málo výkonní, často mají absence a nezdárka se nespavost promítá do jejich psychické nálady. Jsou podráždění, nesoustředění, kvůli maličkostem se dokáží doslova vytočit.

Nekvalitní spánek nebo jeho nedostatek může však být i příznakem jiného onemocnění. U mužů je to například onemocnění prostaty, kvůli němuž musí v noci často na malou stranu, a tak se nevyspí, u dalších nemocí zažívacího traktu nebo Parkinsonova choroba.

Spánková hygiena

Chronická nespavost je pak stav, kdy potíže se spaním trvají více než měsíc. Pro dobrý spánek ale můžeme sami hodně udělat. Znamená to:

- ✓ chodit spát, pokud to jde, pokaždé ve stejnou hodinu
- ✓ čtyři až šest hodin před spánkem nepít kávu, kolu, alkohol a nejíst těžká jídla, nekouřit
- ✓ tři až čtyři hodiny před ulehnutím necvičit, lepší je klidná procházka po večeri
- ✓ před usnutím neřešit problémy, myslet na něco pěkného - třeba na dovolenou
- ✓ postel a ložnice by měla sloužit ke spaní a milování. Vynechte v ní diskuze, hádky, svačinu, sledování hororu a na určitou dobu i čtení
- ✓ ložnice by měla být tichá a teplota by měla být nejlépe okolo 20 stupňů.

Pokud budeme tuto spánkovou hygienu dodržovat, spánek by se měl upravit, a to i přesto, že ho ovlivňuje například věk, ale i změna prostředí nebo nedostatek pohybu přes den.

Spánek do značné míry ovlivňuje i kvalita postele. A vůbec vše, v čem spíme. Při pořízení nové postele je důležitý její rozměr i výška lehací plochy. Zvlášť je to důležité pro ty dříve narozené a lidi vyšší.

Cílem každé léčby nespavosti by mělo být srovnání biorytmů. Přirozený, pravidelný rytmus střídání spánku a bdění je pro kvalitu

spánku klíčový. Z léčebných metod bývá velmi úspěšná psychoterapie. Ta vyžaduje několikátýdenní trénink, toto úsilí se ale vrátí. Hypnotika mohou být použita jen krátkodobě, až na výjimky by neměla být brána déle než čtyři týdny a také ne každou noc.

Možnosti moderní léčby

Medicína si hodně slibuje od nových, bezpečnějších léků, které maximálně podporují fyziologický spánek. První takovou novou, méně rizikovou skupinou, budou léky založené na melatoninu. Melatonin je látka tělu vlastní, která se tvoří v části mozku nazývané epifyza - šišinka. Má významnou úlohu pro synchronizaci vnitřních hodin organismu s vnějším prostředím. Vnitřní hodiny organismu, které střídání spánku a bdění řídí, je ale třeba synchronizovat s vnějším prostředím. Látkou, která má pro toto sladění zásadní význam, je právě melatonin. Tělo ji vnímá jako signál, že přichází noc. Její produkce výrazně reaguje na světlo. Hladina melatoninu v noci je proto desetkrát až stokrát vyšší než ve dne, stačí ale krátké rozsvícení, aby se jeho tvorba rychle snížila. Dlouhé dny jsou přitom spojeny s menší produkcí této substance. Pokud je koncentrace melatoninu vysoká, má člověk subjektivní noc. S větším melatoninu ubývá, i to je jedním z důvodů, proč nespavostí trpí častěji starší lidé. Léky na bázi melatoninu pomáhají navodit přirozený rytmus spánku a bdění a nespavost způsobují závislost, denní ospalost ani poruchy paměti.



Foto: P. Jurešková