

Nespavost oslabuje, a to se odráží na naší imunitě

Bez spánku vydrží náš mozek dva až tři dny, potom prostě vypoví službu. Celosvětové průzkumy ukazují na to, že se lidstvu spánek trvale zkracuje. Spíme málo, a to se odráží na výkonu v práci, na našem zdraví a dlouhodobě i na imunitě našeho organismu.

Co je nespavost

Nespavost je řada problémů, které spočívají v obtížném usínání, častém nočním probouzení, anebo předčasném ranním probouzení. Noční spánek je nekvalitní, nepřináší osvěžení a po probuzení bývá přítomen alespoň některý z následujících příznaků, jako je únava, denní ospalost, poruchy soustředění a paměti, podrážděnost, úbytek energie i psychické napětí.

Proč je spánek tak důležitý

Náš organismus v noci rozhodně nelenoší. V průběhu spánku během noci se v našem těle tvoří tzv. spánkový hormon melatonin. Tento hormon řídí biologické a především hormonální funkce organismu, hlavně u žen a chrání tělo vůči stresu. Tvoří se za tmy a jeho produkce je nejvyšší kolem půlnoci. Aby se ho vytvořilo dostatečné množství, je potřeba dodržet osm hodin spánku. Problém je v tom, že k jeho produkci nestačí jen spát, ale je potřeba spát za tmy.

Nejčastější chyby

- Je vhodné spát při televizi a nebo při rozsvícené lampě? Rozhodně

ne. Při světle se tvorba melatoninu může snížit nebo dokonce zastavit. Produkci melatoninu narušuje i osvětlení z ulice, výklady obchodů či svítící měsíc.

- Často převládá názor, že se pohybem před spaním unavíme. Avšak ve skutečnosti má pohyb povzbuzující efekt. Pohybová aktivita před spaním tedy není vhodná.
- Pít kávy či povzbuzujících prostředků se nedoporučuje před spaním alespoň čtyři hodiny. Jejich působení na lidský organismus je natolik individuální, že stoprocentní doporučení neexistuje.
- Práce na směny či nepravidelná práce se může na našem zdraví citelně podepsat a vést k úplnému narušení spánkového rytmu.

Příčiny nespavosti

Příčinou nespavosti může být stres nebo dlouhodobé psychické problémy, ale také chronická únava a špatná životospráva. Může být způsobena i nadužíváním různých látek, jako je kofein, alkohol nebo léky. Problémy se spánkem mohou signalizovat i některé choroby, například syndrom neklidných nohou, roztroušenou sklerozu, Parkinsonovu chorobu, anebo syndrom spánkové apnoe, tj. pauzy v dýchání provázené chrápáním a mnoho dalších. Existuje ještě jedna významná příčina. S věkem v těle postupně klesá produkce melatoninu, synchronizátoru biologických rytmů, na němž závisí kvalita

spánku. Proto se doporučuje při nespavosti, která trvá déle než tři nebo čtyři týdny vyhledat lékaře.

Kolik lidí má potíže se spánkem

»Asi 20 až 40 procent populace má problémy se spánkem. Vážnější chronická nespavost postihuje pět až deset procent lidí. Objevuje se již od kojeneckého a batolecího věku. S přibývajícím věkem se výskyt nespavosti zvyšuje, více se s nespavostí světlují ženy, a to zejména v období těhotenství, kojení a kolem klimakteria. Nespavost však častěji postihuje muže. Odhaduje se, že asi 30 procent lidí trpících nespavostí se světlují se svým problémem lékaři. Jenže jen polovina se dočká řešení svého problému – lékař zahájí vyšetřování a léčbu příčin nespavosti, případně vydá předpis na léky. Téměř čtvrtina z těchto pacientů léčbu z nejrozličnějších důvodů odmítne.« sdělila lékařka Lucie Závěšická z Psychiatrického centra Praha, 3. LF UK.

Důsledky nespavosti

Průzkumy ukazují, že lidé trpící nespavostí mají dvojnásobné riziko srdečního infarktu, hypertenze, obezi-

ty a diabetu 2. typu. Třikrát častěji mají bolesti hlavy a až čtyřikrát více úrazů a dopravních nehod. Čtyřikrát častěji trpí depresemi a úzkostnými stavy a mají rovněž zvýšenou tendenci k alkoholové nebo drogové závislosti. Nespavost snižuje psychickou a fyzickou výkonnost.

Užívání hypnotik má svá rizika

- Jak na nespavost, jsme se zeptali psychiatra – psycho-terapeuta MUDr. Petra Hrubeše

Akutní nespavost se může objevit u každého v různém čase a většinou se upraví sama. Chronická nespavost je závažnější. Je charakterizována délkou od třiceti dnů do



šesti měsíců, a je často spojena s nepříjemnými stavy, jako jsou poruchy nálady nebo potíže se soustředěním a pamětí. Chronická nespavost zvyšuje riziko některých onemocnění, například srdečních, plicních a chorob zažívacího traktu. V léčbě chronické nespavosti lze zvažovat více léčebných

postupů při využití hypnotik, antidepresiv, ale i čaji a dnes zejména melatoninu. Záleží také na tom, zda nejobtížnější je usínání, nebo zda nemocného trápí přerušování spánku či předčasné probuzení. Některá hypnotika ovlivňují jen některý z těchto tří projevů, kdežto melatonin příznivě působí na všechny tři složky.

- Co bývá tím nejobvyklejším řešením?



O b v y k l é řešení je užívání hypnotik, jako léku na spaní. Má to svá rizika. Jsou vhodná pouze pro krátkodobé řešení po dobu nezbytně nutnou při současném dodržování pravidel spánkové hygi-

eny. Mnohá hypnotika jsou totiž návyková, takže při jejich dlouhodobém užívání postižený bez prášků nedokáže vůbec usnout. Jejich účinnost se pak může snižovat, což mnohdy vede ke zvyšování dávek. Tím se situace zkomplikuje, odvyknout si není snadné a většinou je zapotřebí odborné pomoci. I krátkodobé užívání hypnotik má svá úskalí. Po probuzení mohou být hypnotika příčinou malátnosti, únavy a bolesti hlavy. U citlivějších osob může užití hypnotika vyvolat neobvyklé chování, na které má po příhodě pacient úplnou amnézii, nepamatuje si, co dělal, co řekl, co se stalo.

- A co alkohol, nepomohla by »štamprlíčka«?

To je tím nejstarším a bohužel i často užívaným uspávacím prostředkem. Protože však mění charakter a hloubku spánku, spánek je po něm nezdravý a narušený, a co především – alkohol je také návykový a pro léčbu nespavosti zcela nevhodný. Čím větší je deficit spánku, tím více se snaží nemocný navodit spánek uměle. Pokud však není odstraněna skutečná příčina, potíže rostou a nemocný má tendenci zvyšovat dávky alkoholu nebo léku. Riziko, že zvyšování

dávek povede k závislosti, je velké. Léčba chronické nespavosti, která se komplikuje závislostí, je velmi těžká. Takový pacient se bez lékaře neobejde. Přitom existují bezpečné léčebné postupy a bezpečné léky.

- Na čem při léčbě nejvíc záleží?

Záleží na příčině, která poruchu spánku vyvolala. Pokud jde o skutečné onemocnění, je součástí léčby i terapie základního onemocnění. Obecně se v léčbě zpravidla používá více metod, k nimž patří kognitivní techniky při určitých psychických příčinách nespavosti, dodržování zásad spánkové hygieny i farmakologická léčba. Protože doposud používané léky na spaní mají svá rizika v podobě snižování účinnosti při déletrvajícím užívání, byla v posledních deseti letech věnována pozornost melatoninu, který funguje jako synchronizátor biorytmů, vnitřních hodin, a lze jej využít v léčbě poruch spánku.

- V čem spočívá funkce melatoninu?

Jde o hormon, který v lidském těle produkuje epifyza, šišinka. Melatonin zkracuje dobu od ulehnutí do usnutí, omezuje časté buzení a po přirozeném nočním probuzení, jako je například návštěva toalety, usnadňuje opětovné usnutí. Melatoninem navozený spánek je přirozený, čímž se liší od chemického, tlumivého spánku, navozeného klasickými hypnotiky, to znamená léky na spaní. Je prokázáno, že melatonin zvyšuje kvalitu a prodlužuje délku spánku. Jeho výhodou je nejen příznivé ovlivnění spánkových parametrů, ale i pozitivní efekt následujícího dne se zlepšením pozornosti a bdělosti.

- Nevzniká na léčivo návyk?

Na melatonin nevzniká návyk. Již v 50. letech minulého století byla izolována z epifyzy, šišinky látka, která byla nazvána melatonin. Přes padesát let se tedy zkoumají účinky melatoninu na lidský organismus. Mnohé vlastnosti na své objevení ještě čekají. V současnosti je však zcela jasné, melatonin funguje jako synchronizátor denních rytmů celého těla, sladí je s cyklem světla a tmy, a pro tuto schopnost jej lze využít v léčbě poruch spánku.