

Marné počítání

ZAOSTŘENO:
na nespavost



Možná jsem
posledních osm
hodin fárala
v dolech...

déle než 3–4 týdny, vyhledat lékaře," říká doc. MUDr. Ján Praško, CSc., přednosta Psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc.

Její důsledky

Nespavost (zvláště pak ta dlouhodobá) může vést ke zdravotním problémům.

Co zaručeně zabírá:

RÁNO

- Pěstujte návyk pravidelného probouzení v určitou hodinu, a to i o víkendu. Posílí to vnitřní hodiny (cirkadiánní oscilátor) a může vést k pravidelné době usínání.
- „Nedospávejte“ probdělou noc. Příliš dlouhá doba strávená v lůžku vede k mělkému spánku s častým probouzením.
- Snažte se vystavit světlu (nejlépe slunečnímu) co nejdříve po probuzení. Pomůže vám správně nastavit vaše vnitřní hodiny pro zbytek dne.

V PRŮBĚHU DNE

- Během dne dodržujte pravidelný časový režim příjmu jídla, cvičení, bdění a spánku.
- Snažte se o každodenní cvičení, nikoli však před ulehnutím ke spánku.
- Podřimování v průběhu dne může způsobit významné narušení kvality nočního spánku (nemůže nahradit noční hluboký spánek).
- Buďte opatrní při požívání nápojů s kofeinem v průběhu celého dne a zejména večer. Pozor na energetické nápoje! Také alkohol má na spánek paradoxní účinek. Krátkodobě působí uvolnění a ospalost, může vám pomoci usnout, ale často vede k předčasněmu probuzení a pravidelně k nekvalitnímu spánku, po kterém se ráno necítíte osvěženi.

PŘED ULEHNUTÍM

- Vypěstujte si pravidelný režim činnosti před spaním. K usnutí může vést sprcha, příjemná četba, luštění křížovek nebo jiné aktivity, které pomohou odpoutat se od denních problémů a postupně zpomalovat tok myšlení.
- Považujte lůžko za svůj azyl a útočiště. Používejte je pouze pro spaní a sex. Nepřemýšlejte v posteli, také v ní nečtěte a nesledujte televizi.
- Důležité je předejít probouzení z hladu. Před spaním je možné lehce pojmít např. ovoce nebo se napít teplého nápoje bez kofeinu.
- Ujistěte se, že vás neruší hluk nebo nepříjemné zvuky.
- Nesledujte hodiny, umístěte je mimo dosah svého pohledu.
- Nezaměňujte přirozené noční probuzení za nespavost. I lidé se zdravým spánkem se několikrát za noc vzbudí.

Vyvětráte si ložnici, zavřete oči, soustředíte se na vlastní dech, programově myslíte na pěkné věci, najdete si vhodnou polohu k usnutí, ale spánek stejně nepřichází...

Asi 20 až 40 % populace má potíže se spánkem. Chronickou nespavostí trpí 5 až 10 % lidí. A čemu vlastně říkáme nespavost? Jde o široké spektrum problémů, které spočívají v obtížném usínání, častém nočním nebo předčasném ranním probouzení. Po takové „noční šichtě“ nepocítujeme žádnou nově nabytou energii a regeneraci organismu. Pokud se s nespavostí potýkáte delší dobu, je na čase navštívit odborníka.

Příčiny nespavosti

Nespavost může vzniknout z mnoha příčin: např. stresem, dlouhodobými psychickými problémy, chronickou úna-

vou, ale také špatnou životosprávou. „Může být též způsobena nadužíváním různých látek, např. kofeinu, alkoholu nebo léků. Problémy se spánkem však mohou signalizovat, případně doprovázet, i některé závažné choroby, např. tzv. syndrom neklidných nohou, roztroušenou sklerózu, Parkinsonovu chorobu anebo syndrom spánkové apnoe („pauzy“ v dýchání, zpravidla provázené chrápáním) a mnoho dalších. Je tu však ještě jedna významná příčina, s věkem v těle postupně klesá produkce melatoninu, synchronizátoru biologických rytmů, na němž závisí i kvalita spánku. Proto se doporučuje při nespavosti, která trvá

oveček

Mnohdy i vážným. Průzkumy ukazují, že lidé trpící nespavostí mají dvojnásobné riziko srdečního infarktu, hypertenze, obezity a diabetu 2. typu, třikrát častěji bolesti hlavy, až čtyřikrát více úrazů a dopravních nehod, čtyřikrát častěji trpí depresemi a úzkostnými stavy, mají zvýšenou tendenci k alkoholové nebo drogové závislosti. Nespavost snižuje schopnost soustředění, psychickou a fyzickou výkonnost. Nedostatek spánku snižuje i obranyschopnost organismu proti infekcím, zvyšuje výskyt neurologických poruch, plicních onemocnění, urologických potíží, onemocnění trávicího traktu a chronické bolesti.

Jak na ni

Jak nespavost léčit? „Záleží na příčině, která poruchy spánku vyvolala. Pokud jde o skutečné onemocnění, pak je součástí léčby nespavosti i terapie základního onemocnění. Obecně se v léčbě nespavosti využívá současně vícero metod, k nimž patří například behaviorálně-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 déle trvajícím užívání, což vede ke zvyšování dávek a možnému vzniku závislosti se všemi negativními účinky, byla v posledních desetiletích věnována pozornost melatoninu. Je prokázáno, že zvyšuje kvalitu a prodlužuje délku spánku. Výhodou jeho podání je nejen příznivé ovlivnění spánkových parametrů, ale i pozitivní efekt následujícího dne se zlepšením pozornosti a bdělosti. Na melatonin nevzniká návyk. Je potěšitelné, že v současnosti máme k dispozici lék Circadin, který obsahuje melatonin s prodlouženým uvolňováním, který zlepšuje kvalitu spánku i ranní bdělost, přičemž se po ukončení léčby neobjevily příznaky z vysazení. Melatonin s řízeným uvolňováním na rozdíl od hypnotik není návykový,“ říká doc. MUDr. Ján Praško, CSc., přednosta Psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc.

informace & souvislosti



doc. MUDr. Ján Praško, CSc.,
přednosta
Psychiatrické
kliniky Fakultní
nemocnice
Olomouc

■ **Jsou problémy s nespavostí dědičné?** Existuje sice „idiopatická hereditární insomnie“, což je nespavost s výraznou dědičnou komponentou, je však extrémně vzácná. U většiny forem nespavosti nejsou klinické důkazy o tom, že by nespavost byla dědičná v pravém smyslu slova. Výskyt nespavosti u příslušníků jedné rodiny však může být dán rodinným „klimatem“, podobným životním stylem, sdílením problémů.

■ **Může špatný spánek signalizovat i nějaké závažnější onemocnění, a naopak může být i přílišná spavost**

zdravotním problémem? Poruchy spánku ve smyslu plus i minus mohou provázet mnoho akutních (i zcela banálních) onemocnění, choroby provázené bolestí, některá neurologická onemocnění. Poruchy spánku se mohou vyskytnout například i u chronického srdečního selhání, u onemocnění spojených s častým nucením na močení a podobně. Existují onemocnění chorobné spavosti, například tzv. nakrolepsie, kdy postižený trpí zvýšenou spavostí během dne a poruchami spánku v průběhu noci. Je charakterizována náhlými a nekontrolovatelnými záchvaty spánku, které mohou člověka napadnout v jakoukoliv denní dobu a při jakékoliv činnosti, např. při hovoru, jízdě autem nebo chůzi. Tento stav přichází bez varovných signálů a bez možnosti ho jakkoliv ovlivnit. V noci bývá u pacientů s narkolepsií pozorována zhoršená kvalita spánku.

■ **Kolik spánku člověk potřebuje a ve které fázi a hodině je nejkvalitnější?** Potřeba spánku je velmi individuální a v průběhu lidského života se mění, s věkem zpravidla klesá. Pro kvalitu spánku je rozhodující jeho tzv. architektura, tedy střídání spánkových fází, z nichž každá má svůj specifický význam pro kvalitu spánku a ve svém důsledku pro pocit odpočinku po probuzení, bdělost a schopnost soustředění následujícího dne.

INZERCE

Síla přírody pro vaši imunitu Hlíva ústříčná Walmark

- Výrazně posiluje **imunitní systém**
- Pomáhá při **kožních problémech a alergiích**

Proč Hlíva ústříčná Walmark?

- Nejvyšší množství sušené hlívy **v 1 tabletě – 500mg**
- Extra silný účinek
- Pohodlné dávkování – pouze **1 tableta denně**
- Kúra na **1 měsíc** v hodnotě 150 Kč **zdarma**



+50%
tablet zdarma

Kúra na 3 měsíce
orientační cena 299,- Kč

Akce platí do 31.5.2010.



WALMARK®
20 let - česká firma

doplněk stravy