

# Nemoci, KTERÉ NÁM KRADOU SPÁNEK



Jako kdyby nestačily samotné problémy s nespavostí, o důkladný noční odpočinek nás obírají i další neduhy. Nepodceňujte je, špatný spánek nám bere nejen energii, ale může také zhoršovat imunitu a vést k depresivnímu nebo agresivnímu naladění.

**P**otíží, při nichž nemůžeme pořádně spát, je celá řada. V našem výběru najdete ty nejčastější a zároveň nejčastěji přehlížené, protože je bereme jako obtíž, s níž se musíme vyrovnat. Tak to ale není, u všech se dá mnohé zlepšit.



## SYNDROM NEKLIDNÝCH NOHOU

Ačkoliv název zní trochu komicky, tato porucha není ani trochu veselá. Navíc je nečekaně častá: V různé síle obtěžuje každého desátého z nás, ženy ale trápí dvakrát častěji než muže.

### Jak se neklidné nohy projevují?

- **Tlakem a nepříjemnými pocity**, jako je svědění, táhnutí nebo pálení, které se mohou stupňovat až k nesnesitelnosti.
- **Neodbytnou potřebou nohama pohnout** a dočkat se tak krátkodobé úlevy.

- **Potíže se objevují v klidu**, nejhorší jsou proto v noci, kdy mohou být tak silné, že znemožní spánek.

- **Obtěžovat může i cukání v nohou**, které samo o sobě není tak silné, ale stačí na to, aby nás opakovaně budilo a způsobilo únavu následující den.

### Příčiny jsou nejasné

Typické jsou ale určité problémy, spojené s tímto syndromem: Je to hlavně nízké množství dopaminu, což je přenašeč mozkových signálů, který má rozhodující slovo v řízení pohybu našeho těla. Podobně časté jsou i potíže s využitím železa v mozkových buňkách. Železo patrně hraje v této poruše důležitou roli, proto ji mívají i lidé trpící chudokrevností nebo krvácivými stavy, které způsobí nedostatek železa. Známo je také to, že potíže s neklidnými nohama bývají často dědičné.

Trápit mohou dále i cukrovkáře. U nich za to mohou jejich typické potíže s periferními nervy, náchylnými k zánětu a degeneraci.

Neklidné nohy se mohou někdy objevit v těhotenství, po porodu se obvykle vše vrátí k normálu, ale ženy by přesto měly být ostražitě, protože právě u nich je vyšší nebezpečí, že se syndrom neklidných nohou v pozdějším věku znovu vynoří.

U některých postižených se neklidné nohy schovávají za žilní onemocnění, takže pak jsou nesprávně léčeni třeba celé roky, aniž by se dočkali úlevy.

### Co pomáhá?

- **Dobrou prevencí je kvalitní jídelníček**, na kterém nechybí dostatek minerálů pro normální fungování nervové soustavy – hlavně hořčičku a vápníku. Dobrým zdrojem hořčičku jsou fíky, citrusy, ořechy a mandle. U vápníku jsou to mléčné

INZERCE

# Proměňte své sny ve skutečnost!



Digitální zrcadlovka za 94,50 Kč?

Plazmová televize za 123,80 Kč?

**U nás je to možné!**

Presvědčte se a bavte se na [www.hraveaukce.cz](http://www.hraveaukce.cz)



výrobky a z nich nejvíce tvrdě sýry. Dále pak také sardinky.

● **Na lehkou váhu bychom neměli brát chudokrevnost.** Její příčiny mohou být různé, takže je dobré nechat se vyšetřit. Pro dostatek železa na jídelníčku bychom měli jíst maso a žlutky. V některých případech syndromu neklidných nohou pomáhá i železo na předpis.

● **Pro zlepšení stavu se doporučují i masáže kartáčem,** střídavé nebo studené koupele nohou.

### Léky nohy zklidní

Při vážnějších potížích si nechte předepsat léky – ne na spaní, ale proti syndromu neklidných nohou. Používají se přípravky určené pro pacienty s Parkinsonovou chorobou, které zvyšují hladinu dopaminu, tedy onoho přenašeče mozkových signálů, který je při tomto problému v deficitu. Na vyšetření a pro předpis si můžete zajít na neurologii nebo do specializovaného centra pro léčbu spánkových poruch.

## HYPERAKTIVNÍ MOČOVÝ MĚCHÝŘ

Jinak řečeno přecitlivělý. Školská medicína se o tom sice nezmiňuje, ale patrně všichni víme ze zkušenosti, že tento velmi praktický orgán má jednu velkou slabinu – moc reaguje na naše „nervy“. A tak musíme odběhnout na WC rychle před představením v divadle, i když jinak by se nám vlastně ani moc nechtělo, nebo třeba než vsedneme do auta, i když víme, že jedeme jen kousek. Ale měchýř po nás chce jistotu, že nebude trpět.

Ale zpět k hyperaktivnímu močovému měchýři. Ten si tuto diagnózu vyslouží, pokud si musíme odskočit vícekrát než 8x přes den a 1x v noci. Ale nejen to: Hyperaktivní měchýř se ozve znenadání a vypadá to, že nemáme ani čas na WC doběhnout. Podobně v noci nás naléhavě vzbudí a my pak až zpětně zjistíme, že ta naléhavá potřeba nebyla tak velká.

### Pozor na nykturii

Je to tím, že hyperaktivní měchýř reaguje zvýšeně už při částečném naplnění. Těto poruše, tedy častému nočnímu močení, se pak říká nykturie. Kromě hyperaktivity močového měchýře ji mohou způsobovat z jiné příčiny, u mužů to bývají problémy s prostatou.

Podobnou a ještě nepříjemnější poruchou je polyurie, kdy tělo oproti normálnímu záměru přírody neomezuje v noci produkci moči. Měchýř přitom není hyperaktivní a nenutí nás vstávat kvůli pár kapkám. Tuto poruchu si lze i „vypěstovat“, což se stává hlavně pivařům.

### Co se s tím dá dělat?

S tímto problémem se musíte obrátit na specializovaná pracoviště urologie nebo urogynekologie. Tam vás nejdříve čeká laboratorní vyšetření, aby se vyloučila močová infekce. Pak si budete vést tzv. mikční deník, kam je nutné si zaznamenávat kolik toho vypijete a naopak vyloučíte. Z toho pak odborník vychází při posouzení závažnosti této poruchy.

Příjemné je vědět, že celé to trápení může mít konec. K dispozici jsou léky, které snižují dráždivost močového měchýře a nebo snižují množství vylučované vody tím, že moč koncentrují. To v normálním případě zařizuje hormonální řízení zdravého těla.



### Co je dobré vědět

● **Nemá smysl omezovat pití,** to nepomůže, naopak ještě uškodí.

● **Pohyb pomáhá:** Doporučují se cviky na zpevnění pánevního dna, ale také pohyb v přírodě. Ten je dobrý hlavně ke zmírnění duševního napětí, což má při troše vytrvalosti blahodárny vliv na kondici močového měchýře.

## NOČNÍ HLADY

Nemají jeden důvod, ale hned několik.

### ■ Stres

Tyto návaly nočních hladů mívají lidé, kteří se přes den snaží stravovat rozumně, nepřejídají se a netrpí ani přehnanou snahou kontrolovat svou váhu. Jejich problém je jinde – je to vyšší hladina stresu, vyvolaná

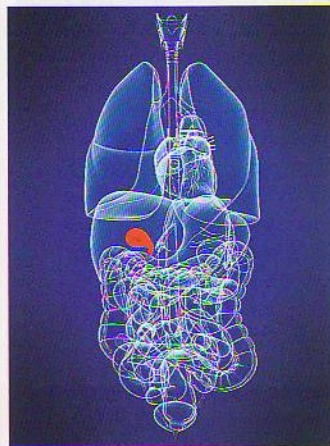
Hlad uprostřed noci signalizuje zdravotní potíže.



nejčastěji situací v práci nebo doma. V noci se pak u nich ozve hlavně touha po sladkém, čímž se psychika snaží kompenzovat prožitou duševní nepohodu.

Cesta, jak se zbavit těchto nočních hladů, je tedy zjevná, i když k cíli to asi chvíli potrvá.

Zkuste vedle řešení svého stresu začít tím, že si přes den vyhradíte chvíli na malou pochoutku. Důležité je, abyste si vědomě vychutnali ten požitek. K tomu si můžete pořídit některý z bylinných přípravků na snižování duševního napětí. Ptejte se v lékárně hlavně po třezalce, mučence nebo meduňce. Až se budete cítit lépe a v noci se i lépe vyspíte, pak začněte řešit to nejpodstatnější, což jsou změny ve vašem životě. Nemůžete dál pokračovat pod takovým psychickým tlakem.



### ■ Trávicí potíže

Může za ně hlavně podrážděný žaludek a pak žlučník. Pokud trpíte lidově řečeno překyselením žaludku (což je mimochodem také příznak stresu), pak vás v nočních hodinách, kdy je žaludek prázdný, může budit nepříjemné pálení

až bolest v žaludku. Intuitivně pak zamíříte k lednici, protože jídlo snižuje kyselost v žaludku a tím bolest odstraní. Bohužel jen dočasně.



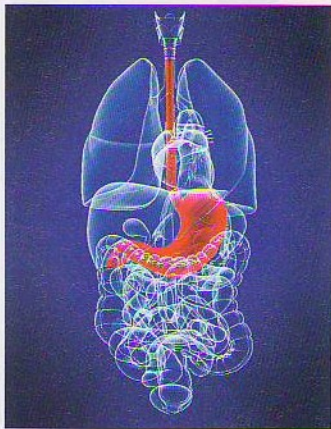
*Rychle uklidnět bez následků na figuru přináší pár doušek mléka. To rychle tlumí kyselost žaludečních šťáv.*



**Řešením je šetřící dieta.** Ta nám pomůže snížit množství i kyselost trávicích šťáv, což je jediná cesta, jak se bolestí a nočních hladů zbavit. Jíst bychom měli častěji a v menším množství, v aktuální fázi je lepší kašovitá strava. Trávení si totiž často komplikujeme tím, že špatně koušeme. To stačí, aby se jídlo v žaludku zpracovávalo déle a tím je tam více i žaludečních šťáv.

### Vyhýbat bychom se měli:

- smaženým jídlům
- vypečenému masu
- uzeninám
- ochucovačům typu octa, hořčice apod.
- ostrému koření včetně cibule a česneku
- jídlům s tvrdšími částmi (vypečenými okraji, slachami, slupkami apod.)
- jídlům o více chodech



**Podrážděný žlučník** se obvykle ozývá až po půlnoci, v době, kdy je od večere už velmi dlouho. Vytváří pocit vlčího hladu, přitom míváme pocit hořka na jazyku z přemíry žluči po trávení předchozího jídla. Něco malého sníst často pomůže, i když někdy naopak vyvolá pocit nevolnosti. V horším případě nás žlučník vzbudí nutkáním na zvracení nebo dokonce záchvatem.

Noční hodiny jsou pro žlučníkové obtíže dost typické. Abychom se jim vyhnuli a lépe se vyspali, budeme muset dodržovat rozumný jídelníček, při akutních potížích dietu. Velice dobře pomáhají i žlučníkové čaje, je třeba je ale pít pravidelně. Zato dokážou žlučník rychle zklidnit.

**Velmi podstatným spouštěčem žlučníkových potíží je ale také stres a podráždění.** Pokud se tedy povede žlučníkovými čaji uklidnit aktuální potíže, pak bychom se měli zaměřit na byliny proti stresu. Chce to trpělivost, ale po nějaké době by vás rozzlobený žlučník měl budit v noci jen výjimečně. Naproti tomu když se spolehnete jen na kapky na lepší trávení, nic se nezmění.



**Jak na žlučníkovou dietu?**

● **Při chronických potížích bychom se měli hlavně vyhnout mastným a smaženým jídlům,** která nejčastěji způsobují

potíže. Stravitelnost vždy ještě zhorší, pokud přidáme česnek, cibuli a ostré koření. Místo nich se doporučují čerstvé bylinky, hlavně bazalka.

● **Dráždivé jsou pro žlučník i tvrdé a hůře stravitelné části potravin,** jako jsou slupky (třeba i jablčné), semínka (např. jahody) nebo tvrdé části sušeného koření. Ovoce si tedy oloupeme, místo marmelády jahodové nebo borůvkové používáme meruňkovou, kde nejsou žádná semínka.

● **Z tuků je nejlépe snášeno nepřepálené máslo.** Mléčné výrobky vybíráme netučné, místo tvrdých sýrů raději přírodní a termizované sýry.

**■ Porucha příjmu potravy**

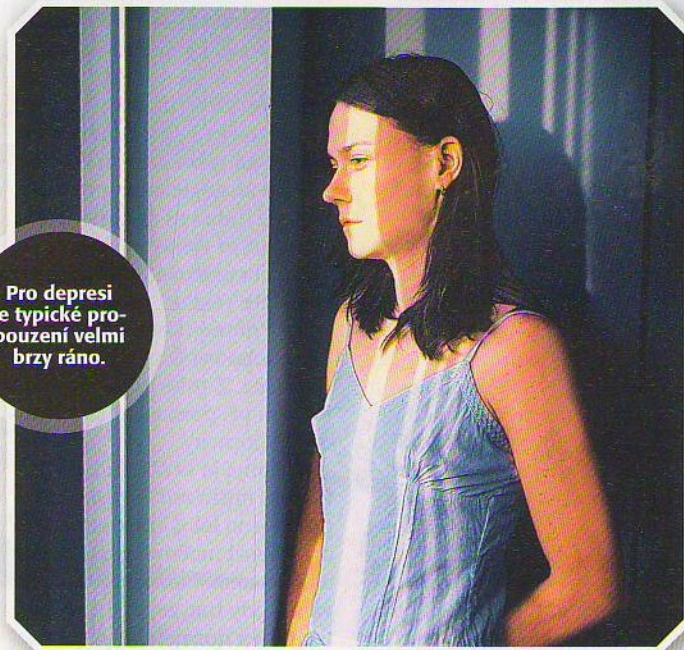
O té se dá mluvit, pokud více než 35 procent svého denního příjmu sníme právě v noci. Obvykle pak musíme vstávat a vydávat se na cestu k lednici aspoň dvakrát. Ráno pak nemáme na snídání ani pomyslení a něco malého si dáme až v poledne nebo ještě později. Výsledkem je nejen narůstající váha, ale také špatné pocity z vlastního chování. Tím se lidé trpící touto poruchou příjmu potravy dostávají do bludného kruhu. Přes den se přísně kontrolují, ale v noci při probuzení zábrany padnou a výsledkem je zuřivé plenění lednice. Vedlejším příznakem poruchy je malátnost, únava, ospalost.

**Jako první pomoc můžeme zkusit reorganizaci svých zásob** – nakoupíme a domů přineseme jen potraviny lehčí, ovoce, zeleninu, mléčné výrobky a vyhneme se kalorickým pochoutkám, jako jsou uzeniny nebo čokoláda. Naplánujeme si také pravidelná denní jídla, začneme bez výmluvy snídání. Zpočátku stačí i symbolickou, jde hlavně o to, abychom organismus převedli na nový systém. Dát bychom si měli aspoň čtyři denní jídla. Na noc si můžeme do kuchyně připravit nějakou drobnost, po které v případě neovladatelného nutkání sáheme – například malý kelímek jogurtu.

V počátečním stadiu nemoci nám tato opatření pomohou postupně noční hodování omezit a pak zcela vynechat. Jinak nám pomohou jen na psychiatrických pracovištích zaměřených na léčbu poruch příjmu potravy.

Neostýchejte se, a pokud vidíte, že zvládnutí nočních záchvatů obzervství je nad vaši sílu, vyďte se za odborníky. Nedovoďte jídlu, aby vám zkazilo život, to si nezasloužíte!

Se skutečnou depresí jako laici nic nesvedeme, protože je třeba řešit rozladěnost biochemických látek v mozku. Pro jejich opětovnou harmonizaci jsou zapotřebí léky, které pomohou



Pro depresi je typické probouzení velmi brzy ráno.

**DEPRESE**

Deprese má k nespavosti blízko: Může ji sama způsobit a na druhou stranu dlouhodobé potíže se spánkem mohou přispět ke vzniku deprese. Každopádně pokud se budíte ve tři ráno a už neusnete, pak byste problém neměli řešit prostě tím, že si zajdete ke svému praktikovi pro prášky na spaní. Je totiž rozdíl mezi tím, jestli trpíme poruchou spánku, nebo depresí. Pokud totiž ještě usneme a spíme dál, byť nekvalitně a přerušovaně, sužuje nás porucha spánku. Naproti tomu pro depresi je typické celkem snadné usnutí, ale probouzíme se už třeba ve tři hodiny ráno – a co je důležité, pak už nedokážeme usnout. V tomto případě jsou prášky na spaní zbytečné, je nutné léčit depresi. A to nejen kvůli lepšímu spánku. Neléčená deprese výrazně zkracuje život, statisticky až o 10 let.

na počátku léčby, tedy antidepresiva. Často se jejich užívání ještě kombinuje s psychoterapií, protože to je neúčinnější postup proti depresi.

**Co můžeme sami udělat**

● **Dát každému dni konkrétní řád.** Můžeme si třeba sepsat, co kdy chceme dělat, a pak se toho opravdu držet. Při depresi je totiž těžké se vůbec k nějaké činnosti odhodlat.

● **Hodně pomáhají osvědčené relaxační techniky.** K těm základním patří jógové dýchání. Jeho účinek spočívá v tom, že se soustředíme na jedinou věc – průběh svého dýchání, a tak se postupně zklidníme. Další možností je relaxační hudba. Na rozdíl od dýchání od nás nevyžaduje aktivní provádění, čímž je pro řadu lidí příjemnější. CD s touto hudbou seženete i pohodlně na internetu.

● **Pohyb léčí duši** – zkuste to aspoň s pravidelnými podvečerními procházkami.

**Důležité kontakty:**

- ✓ Seznam odborných pracovišť, která se zabývají léčbou poruch spánku, najdete na [www.dobry-spanek.cz](http://www.dobry-spanek.cz).
- ✓ Spánek narušuje nebo znemožňuje také dlouhodobá či chronická bolest nejrůznějšího původu. V tomto případě je třeba obrátit se na pracoviště zaměřená právě na léčbu bolesti. Jejich seznam najdete na [www.linkaprotibolesti.cz](http://www.linkaprotibolesti.cz).