

# Spánek narušuje i alkohol

Stále přibývá lidí, kteří mají problémy se spánkem a hlavně se probouzejí unavení. V létě to přičítají horku. Když se pak baví s lékaři, může se ukázat, že příčinou je alkohol. Narušuje totiž důležité fáze spánku.

V letních vedrech si dají pivo na žízeň. Nebo si nalejí skleničku vína jako doping, aby vydrželi dělat až do noci u počítače.

Nemusí ho přitom vypít nějak přehnaně moc. Přijatelným množstvím je půllitr piva nebo dvě deci vína pro muže a zhruba o třetinu méně pro ženy, které odbourávají hůř alkohol.

Pokud začnou tuto hranici překračovat, mohou se u nich objevit potíže se spaním. Zrádné na tom je, že alkohol mírní napětí vyvolané stresem, usnadňuje usínání, ale narušuje ty fáze spánku, při kterých dochází k regeneraci organismu.

## Záludná televize

Většinou to ale není jediný prohřešek proti hygieně spánku. Dobré také není, když:

- večeríme příliš pozdě, naposledy bychom měli jíst 3–4 hodiny před usnutím;
- večer příliš intenzivně sportujeme, cvičíme nebo tančíme, i tady je potřeba dodržovat odstup 3–4 hodiny od spánku;
- příliš dlouho sledujeme televizi, což je častá chyba starších lidí;
- není dobré pít asi 4–6 hodin před usnutím kolu, kávu, čaj nebo energizující nápoje;

■ v ložnici by nás nemělo rušit světlo, hluk a příliš suchý nebo teplý vzduch (více než 20 °C).

V horkém létě, kdy se hlavně panelové domy rozpálí tak, že se špatně usíná, může tyto potíže vyřešit klimatizace.

## Prášky zhoršují kvalitu regenerace

V boji s nespavostí se lidé často dopouštějí řady chyb. Nezajímají se třeba o příčiny potíží se spánkem. Nebo začnou užívat prášky na spaní a neuvědomují si jejich rizika. Některé hrozí závislostí. Navíc zhoršují kvalitu spaní. Podobně jako alkohol narušují důležité fáze spánku, zejména ty, které jsou podstatné pro obnovu našich sil.

Ve spoustě případů stačí vtisknout svému životu pevnější řád a dodržovat zásady zdravé životosprávy i hygienu spánku. Někdy pomohou i rostlinné preparáty (extrakty z kozlíku lékařského, chmele, meduňky a dalších rostlin). Farmaka by měla být až záchrannou brzdou, za kterou zatáhne v případě, že všechna zmíněná opatření nepomáhají.

## Riziko závislosti

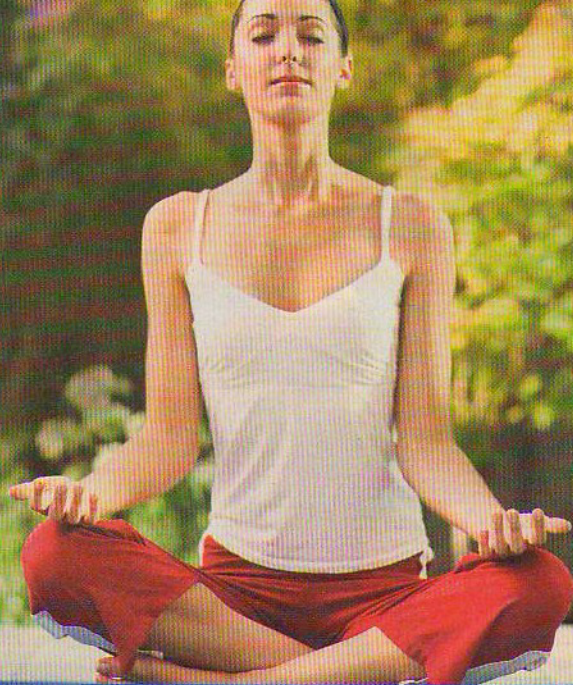
Zásadní je: navštívit lékaře. Ten nám poradí, jaké léky nebo prepa-

Sportování, zejména po ránu, příznivě působí na melatonin, který řídí spánek i biorytmy. Pozitivně však ovlivňuje také hormony, které vyvolávají dobrou náladu.

ráty užívat a jak dlouho. Měl by nás upozornit i na to, že se na lécích typu benzodiazepinů a některých hypnotik můžeme stát závislími. To pak znamená jít ke specialistům, kteří nás této závislosti docela složitě zbavují.

Návštěva lékaře je důležitá také proto, že nespavost může být příznakem řady chorob. Nemoci srdce, plic a štítné žlázy. Ale třeba i cukrovky, roztroušené sklerózy nebo Parkinsonovy choroby. Stejně jako špatně kompenzovaných stresů, úzkostných stavů nebo depresí. Pokud je pacient nezačne léčit, potíže se spaním nezmizí.

**PETR VESELÝ**



Než sáhneme po práscích na spaní, měli bychom vyzkoušet meduňku a další bylinné čaje nebo preparáty.

## Upříí hormon

Jednou z příčin nespavosti může být i nedostatek melatoninu. Odborníci o něm občas žertují jako o upříím hormonu. Vytváří se v šišince mozkové. Řídí spánek, stejně jako všechny naše biorytmy. S věkem klesá množství, které lidský organismus dokáže vyprodukovat. Tehdy bývá vhodné ho doplnit.

Užívání melatoninu je v každém případě dobré konzultovat s lékařem. Může nám předepsat tablety s prodlouženým uvolňováním tohoto hormonu. Jejich efekt dokládají vědecké studie. Na rozdíl od potravinových doplňků nabízených na internetu. Jinak melatonin je látka tělu vlastní, která nemá vedlejší účinky, ani u ní nemůže vzniknout závislost.