

# Mýty o nespavosti

Přibližně třetinu života strávíme spaním. Ale co když nám nestačí obvyklých 8 hodin? Co je ještě normální, a co už patří mezi spánkové poruchy?



**Doc. MUDr. Ján Praško, CSc.,**

přednosta psychiatrické kliniky University Palackého v Olomouci, hovoří o nespavosti, zdravém spaní a mýtech, které kolem spánku kolují.

V dnešní době je klidný spánek čím dál vzácnější. Podílí se na tom nepravidelný denní režim, časté cestování, vldupřítomné napětí, dlouhodobý stres.

## Nespavost má různé projevy a formy

Nejčastějším problémem je nespavost. Ta může mít různou podobu: Obtížné a prodloužené usínání, opakovaná noční procitnutí nebo velmi časné probouzení. Patří sem i situace, kdy spánek je sice dostatečně dlouhý, kvůli nízké kvalitě však nepřináší osvěžení. Odhaduje se, že některou z forem nespavosti trpí

30 % populace, u 10 % jde přitom o nespavost závažnou. Nedostatek spánku může mít, a také má, významný dopad na kvalitu života. Přináší s sebou denní spavost, sníženou pozornost, zhoršenou schopnost abstraktního myšlení, zhoršení paměti, zpomalení reakcí a v neposlední řadě zvýšení prahu bolesti.

Přibývá důkazů, že nedostatek spánku negativně ovlivňuje kardiovaskulární a imunitní systém. Vědci z Chicagské univerzity zkoumali na 11 mladých dobrovolnicích, co s nimi udělá, když budou spát jen čtyři hodiny denně. La-

boratorní vyšetření dobrovolníků ukázala vyšší hladinu stresového hormonu kortizolu večer, snížené zpracování glukózy v těle (předzvěst možného vzniku diabetu), nižší hladinu hormonu podněcujícího činnost štítné žlázy a změny rovnováhy nervového systému projevující se na činnosti srdce. Takové posuny nastaly už po jednom týdnu spánkové deprivace!

## Poruchy spánku se společnosti prodraží

Nespavost je pro společnost drahá. Chronické zdravotní problémy se vyskytují o 30 % více u osob s nespavostí než u ostatních. Podle jedné studie lidé se syndromem nespavosti zameškali v zaměstnání 97,7 hodiny během jednoho čtvrtletí, zatímco u zdravých to bylo jen 20 hodin. Podobně dopadlo i srovnání, která skupina častěji navštěvuje lékaře.

Jednoznačně odpovědět na otázku, kolik spánku člověk potřebuje, přitom není možné. Tato potřeba je velmi individuální a mění se i s věkem. Navíc jde o vrozenou dispozici, kterou téměř není možné ovlivnit – organismus nelze natrénovat, aby mu vyhovovalo o dvě hodiny

spánku méně. Pro dospělého člověka je podle výzkumů optimální délka spánku mezi sedmi a devíti hodinami, ale mezi jednotlivými lidmi existují výrazné rozdíly.

## Někdo spí 4 hodiny, jiný potřebuje 15

Dějiny ale znají některé mimořádně výkonné osobnosti, kterým stačily čtyři hodiny i méně – Napoleon nebo Thomas Alva Edison. Na druhou stranu Calvin Coolidge, americký prezi-

dent od roku 1923, proslul tím, že spal až 15 hodin denně. Nutná doba spánku je tedy taková, která umožňuje vést maximálně produktivní život.

Kolem spánku a nespavosti existuje řada mýtů. Například: Pokud se v noci probudíme, trpíme nespavostí. Tak to není. Během spánku se střídají intervaly hlubokého a povrchního spánku a zcela přirozeně se všichni několikrát za noc (cca 4 až 5krát) na okamžik probu-

Počítání oveček nefunguje, meduňka taky ne... Nespavost se šíří jako epidemie.



## Nejčastější otázky čtenářů k tématu

**?** Jak tělo pozná, že máme jít spát? Souvisí to s denním světlem? Můžeme se probudit tím, že rozsvítíme lampu, nebo musí vyjít slunce a reagujeme až na něj?

Bohumil K., České Budějovice

Na denní rytmus je vázána řada tělesných pochodů. Nejvýznamnějším je střídání spánku a bdění. Vnitřní hodiny organismu, které to řídí, je třeba dát do souladu s vnějším prostředím. Látkou, která má pro to zásadní význam, je melatonin. Jde o látku, která se

převážně tvoří v epifyze neboli šišince mozkové. 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. **RŽ**

**?** V létě bývám méně spavá než v zimě. Jako by mi kratší noci stačily na vyspání, i když v zimě musím spát déle. Ale můj děda spí ještě méně. Proč?

Zuzana P., Stříbro

Dlouhé dny znamenají menší produkci melatoninu. Pokud je jeho koncentrace vysoká, má člověk subjektivní noc. Na jejím počátku se prohlubuje ospalost, tvorba a uvolňování melatoninu dále narůstá a tělesná teplota klesá. Před koncem subjektivní noci naopak vzrůstá tvorba a uvolňování hormonu kortisolu, melatoninu ubývá a zvyšuje se tělesná

teplota. Tvorba melatoninu klesá s věkem, což vede u seniorů ke zhoršenému vnímání rozdílů mezi dnem a nocí, spánek se stává povrchnějším a dochází často k jeho přerušení, následně bývá snížena denní výkonnost. Může se rozvinout chronická nespavost. Melatonin má výrazný pozitivní vliv na kvalitu spánku. I proto se pou-



**Chmel, respektive odvar z něj, patří mezi oblíbené přírodní prostředky na spaní**

## Ještě pár mýtů o spaní

\* Mýtus: Když dítě nespí, je možné mu podat v malé dávce hypnotikum. Ne! Léky se v léčbě poruch dětského spánku téměř nepoužívají. Bezpečné hypnotikum pro děti v podstatě neexistuje. \* Léky na spaní jsou nebezpečné, třezalka ale neškodí. Třezalku tečkovanou lze sice při léčbě nespavosti po-

užít, ale velmi opatrně. Obsahuje poměrně účinné látky. Obzvláště nebezpečná je kombinace třezalky a antidepresiv. Navíc může ovlivňovat účinek dalších léků, jako například simvastatinu, přípravku na snížení cholesterolu. \* Čím déle člověk spí, tím déle žije. Není to pravda, lidé, kteří spí deset hodin denně a více, mívají delšího života kratší. Může to však souviset s vyšší potřebou spánku při jiném zdravotním problému.

díme. Většina z nás si však probuzení nepamatuje, proto si myslíme, že spíme nepřetržitě. Pokud po nočním probuzení (kdy si například odskočíme na toaletu nebo otevřeme okno) znovu rychle usneme, je vše v pořádku. Teprve pokud po probuzení nemůžeme dlouho usnout, jde o příznak nespavosti.

Častým omylem je, že se lze vyspat do

zásoby. Příliš dlouhý spánek však přináší spíše pocit ospalosti a únavy. Také se říká, že kdo hodně spí, ten tloustne. Obezita je ale naopak spojena s kratším spánkem.

## Léky na spaní jsou nebezpečné

Pro nespavce se zdá být jednoduchým řešením lék na spaní. Jednorázově nebo krátkodobě to může pomoci, bohužel však

stále neexistuje hypnotikum, které by bylo možné brát dlouhodobě, a přitom bezpečně. Mnozí lidé si přitom dokážou opatřovat léky s velkou vynalézavostí. To je ale podobné nebezpečné jako uchylovat se před spaním k alkoholu. Máte-li potíže s nespavostí, navštivte lékaře, který vám pomůže obnovit přirozený spánkový rytmus. **RŽ**

## Několik zajímavostí o spánku

\* Člověk má za noc 8 až 10 snů, přestože asi 8 % žen a 15 % mužů tvrdí, že sny nemívají? Avšak nejméně 42 % žen a 25 % mužů si po probuzení vzpomene alespoň na jeden sen. \* Lenochoď prospí až 20 hodin denně ve větvích stromů. Tučňák spí jen několik minut denně. Některá zvířata jako kůň nebo slon spí vestoje.



\* V průběhu let se průměrná délka spánku ve vyspělých zemích zkrá-

tila z 9 hodin na počátku 20. století na současných 7,5 hodiny. Největší vliv na spánkové zvyklosti mělo rozšíření elektrifikace, a tedy i umělého osvětlení. \* Japonka Kamato Hongo, která zemřela v roce 2003 ve věku 116 let, spala jen jednou za dva dny. Leonardo da Vinci prý spal po 4 hodinách vždy na 15 minut.