

# Zdravý spánek nezaručí žádné prášky

**D**obrý spánek je základem zdraví. „Spánek je pro náš organismus důležitým faktorem nejen psychického, ale hlavně fyzického zdraví. Ve spánku totiž dochází k poklesu krevního tlaku, snižování hladiny cholesterolu a krevního cukru,“ říká docent **Ján Praško**, přední český psychiatr a psychoterapeut. Jeho nedostatek způsobuje nemoci, tloušťnutí, ale také ‚hlouplutí‘. „Poruchy spánku samozřejmě nesnižují IQ, ale zatímco spíme, opakuje si náš mozek to, co se za den naučil a ukládá to do dlouhodobé paměti. Příliš málo spánku tento proces narušuje a my snadněji zapomínáme, co jsme si osvojili,“ říká odborník na spánek profesor **Jürgen Zulley** z německého Regensburgu.

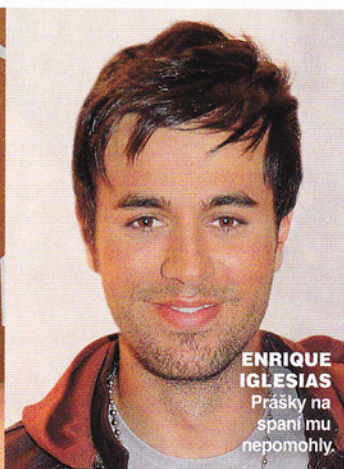
Během spánku totiž odpočívají nejen svaly a vnitřní orgány, ale především mozek. Pokud spíme dostatečně, budíme se odpočatí a krásnější. Jeho nedostatek může vést například až k obezitě. „Poruchy spánku vedou k nadváze, neboť se tvoří méně leptinu. Tento hormon je zodpovědný za pocit nasycenosti a ve spánku se vyplavuje zvýšenou měrou,“ vysvětluje Jürgen Zulley.

Potřeba spánku samozřejmě klesá i s věkem. Je přirozené, že starší lidé spí méně. I u mladých lidí se potřeba spánku individuálně liší. To, zda je člověk vyspaný po pěti nebo až po devíti hodinách, záleží jen na osobních potřebách každého z nás. Pokud se přes den cítíme odpočatí a výkonní, spali jsme dost.

Zásadní roli hraje spánek i při



**WINONA RYDER**  
Podcenila, jak jsou hypnotika zrádná.



**ENRIQUE IGLESIAS**  
Prášky na spaní mu nepomohly.



**CHRIS MARTIN**  
Používá hypnotika jako drogu.



**HEATHER LOCKLEAR**  
Našlá jí na parkovišti pod vlivem prášků.

posilování naší imunity. „Vyšší nemocnost při nespavosti je dána tím, že v noci probíhají důležité opravné procesy. Imunitní systém regeneruje, a to především v důležitých fázích hlubokého spánku. Proto problémy se spánkem oslabují naši obranyschopnost a zvyšují riziko onemocnění,“ uvádí profesor.

## Léky na spaní užívají nejčastěji ženy po třicítce

Lidé, kteří jsou v noci vzhůru, mají pocit, že jsou jediní, kdo trpí. Ale opak je pravdou. Tímto problémem je postiženo až 40 % osob starších 65 let. V mladších věkových kategoriích je toto procento nižší, ale uvádí se, že až 10 % mužů a žen trpí chronickou poruchou spánku.

Hlavními příznaky jsou neschopnost usnout, buzení se v průběhu noci či vstávání v časných ranních hodinách a neschopnost již znovu usnout. Aby se daly tyto potíže nazývat chronickou nespavostí, musí jimi člověk trpět několikrát do týdne a nejméně jeden měsíc. Přes den jsme pak unavení, ospalí,

podráždění a máme sníženou schopnost soustředění a rozhodování. Nespavost bývá také často spojená s depresemi, které mohou být různě závažné.

A co poruchy spánku způsobuje? „Na počátku je vždy více příčin. Mohou to být mimořádné životní události, které jsou spojeny se stresem, jako například změna zaměstnání, rozvod či odchod do důchodu. Typické je, že bytí příčiny po čase zeslábnou či odezní, poruchy spánku zůstávají,“ varuje profesor.

Léčba ale není jednoduchá. Než však začneme užívat léky na spaní, tzv. hypnotika, můžeme se pokusit zlepšit si spánek a usínání sami – dodržováním spánkové hygieny. Jejím základem je pravidelnost. Měli bychom pravidelně usínat i vstávat, nespát během dne, před spaním se nepřejídat, nepít alkohol a kávu, spát v dostatečně větrané místnosti a snažit se při usínání potlačit negativní myšlenky.

Někdy jsou však poruchy spánku takové, že je potřeba navštívit lékaře. A kdy by se měly začít užívat hypnotika? „Tyto léky mají

smysl u všech pacientů, kteří potřebují naléhavě úlevu a zlepšení spánku. Jejich smysl spočívá také v tom, že se prolomí začarovaný kruh špatného spánku a především strach z něj. Měly by se však podávat v co nejnižších dávkách a pokud možno ne denně. Hypnotika totiž nevyřeší poruchu jako takovou, pouze odstraní symptomy,“ vysvětluje odborník na poruchy spánku.

Hypnotika se dělí na několik skupin. V moderní medicíně se můžeme setkat s benzodiazepiny, které uměle uklidňují, a tím podporují usnutí a nerušený spánek. Neměly by se užívat déle než dva týdny v kuse, neboť jinak způsobují závislost. Poté je nutné léky vysadit. Někteří pacienti mohou tyto prostředky užívat jen každý druhý nebo třetí den. Alternativou k benzodiazepinům mohou být takzvané Z-substance (Zolpidem, Zopiclon, Zaleplon), které jsou méně návykové, ale mají podobný účinek. Léčit příčiny poruch spánku však nedokáží ani ony.

Velmi nebezpečné je také kombinovat klasická hypnotika s dalšími látkami s tlumící funkcí na naši nervovou soustavu, zejména s alkoholem. Statisticky jsou návykem na hypnotika nejvíce ohroženy ženy po dovršení 30. roku života.

Nadějí pro nespavce jsou hypnotika takzvané čtvrté generace založené na hormonu melatoninu. „Je to hormon, který tělo ve tmě samo vylučuje a který podporuje pocit únavy. Lze jej vyrobit i uměle a jsou s ním dobré zkušenosti u léčby spánkových poruch,“ uvádí profesor. Tato hypnotika čtvrté generace na bázi melatoninu by měla být nenávyková a od letošního roku je může v České republice předepisovat

## NÁZOR ODBORNÍKA



**DOCENT JÁN PRAŠKO VARUJE**

Závislost na všech klasických hypnotikách je prokázána. Léčba takového problému vyžaduje odhodlání a čas. Ale v konečné fázi vede i k vyléčení nespavosti.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ (8), ISIFA.COM A ARCHIV BAUERMEDIA

každý praktický lékař.

Tyto problémy se nevyhýbají ani celebritám. Zpěvák **Enrique Iglesias** (34), mladá hudební hvězda, syn světoznámého zpěváka **Julia Inglesiase** (66), trpí již od dětství úzkostnými stavy. V důsledku toho ho trápí nespavost. Nedávno se přiznal médiím, že ho dohnala až k závislosti na práscích na spaní. Projevil se u něj i problém, který lékaři nazývají ‚tolerance‘. Původní dávka přestává účinkovat a pacient si musí množství hypnotik opakovaně zvyšovat. Zpěvákovi pro usnutí nestačila jedna nebo dvě pilulky, ale musel jich brát celou hrst. Ráno se probouzel s neskutečnou migrénou a ve stavu podobném ‚kocovině‘. Závislost však může dojít tak daleko, že lék už pak neužíváte k tomu, abyste usnuli, ale abyste vůbec byli schopni fungovat ve dne. Někdy totiž tato ospalost přetrvává během dne, což vede k nízké výkonnosti, ale třeba také k dopravním nehodám.

Nepříjemnou chvíli si svým nerozumným užíváním hypnotika Xanaxu připravila britská herečka **Winona Ryder** (37). V jedné londýnské nemocnici jí dokonce museli vypumpovat žaludek. Winona se tímto lékem na bázi diazepamu předávkovala v letadle při svém návratu z Los Angeles. Herečka je pověstná svým strachem z létání. Podcenila však nebezpečí nesprávného dávkování a brala tyto prášky téměř jako bonbony.

Kvůli poruchám paměti, způsobeným hypnotiky, si někdy postižení neuvědomují, co dělali v noci. Jedná se o takzvané náměsíčné chování. To je případ hollywoodské herečky **Heather Locklear** (47) známé rolí **Amandy** v seriálu **Melrose Place**. Ta kvůli své neuroze léta užívá hypnotikum Zolpin. Letos v lednu ji policie poněkolkáté chytila při řízení pod vlivem tohoto léku. Herečka si neuvědomovala, kde je a co dělá. Ani nedokázala vysvětlit, proč do auta nastoupila, přestože jí úřad státu Kalifornie na tři roky sebral oprávnění řídit motorová vozidla.

Jsou ale celebrity, které berou obrovské dávky prášků na spaní



**SPÁNKOVÁ HYGIENA**  
Lidé občas ignorují fázi zklidnění, která má předcházet každému zdravému spánku. Tělo potřebuje zhruba tři hodiny klidu, aby mohlo vypnout.

jako jednu z legálních drog a berou je jakou součást bohémského životního stylu. Třeba zpěvák skupiny Coldplay **Chris Martin** (31) o tom říká: „Beru velké dávky prášků na spaní a musím přiznat, že mi to táhne mozek někdy jinam.“ Hypnotika mu prý pomáhají při jeho tvorbě. Dosta-

vezme ve dne či v noci, spánek navozený dosud dostupnými hypnotiky ale není zcela totožný s fyziologickým – ‚zdravým‘ spánkem. Studium mozkových vln vědci prokázali, že hypnotika ‚mažou‘ ty fáze spánku, ve kterých tělo odpočívá. Navíc otupělost, kterou tyto léky způsobují,

Pod slovy „pořádný skandál“ si každý vybaví něco jiného. Pro mne by to bylo, kdybych jednou nenašel ve své misce Chappi.



www.chappi.cz

ne se prý díky nim do uvolněné nálady, ve které složí nějaké melodie. Na své noční skladatelské dýchánky si ale vůbec nepamatuje a ráno ve studiu se pobaveně dívá, co tu dělají ty popsané listy s ‚divnými notami‘. Jisté je, že si Martin, mimo jiné přítel herečky **Gwyneth Paltrow** (36), se kterou má dvě děti, říká o budoucí problémy.

Nespavost sice nelze brát na lehkou váhu, ale také se nejedná o neřešitelný problém. Není dobré se při prvních potížích ihned uchýlovat k práškům. Léky na spaní sice uspávají rychle, bez ohledu na to, zda si je člověk

může přetrvávat i ráno. Člověk se pak cítí nevyspalý, přestože strávil celou noc v posteli. Hlavním cílem léčby nespavosti by mělo být obnovení přirozeného a posilujícího spánku.

„Velkým nepřitelem je ale lidská pohodlnost, v dnešní době, zvyklé na rychlá a bezbolestná řešení, bohužel vítězí tabletky nad úpravou životního stylu,“ upozorňuje docent Praško. Dále dodává, že stačí čtyři až šest týdnů intenzivní práce mezi pacientem a terapeutem a člověk může začít usínat zdravým spánkem bez prášků. A to za návštěvu lékaře rozhodně stojí. ■