

Tisková zpráva

Nespavost – fenomén dnešní doby

Klidný spánek je v dnešní uspěchané době čím dál vzácnější. Nespavost v některé své formě postihuje téměř každého třetího člověka, každý desátý přitom trpí nespavostí závažnou. Faktorů, které se na tomto nepříznivém trendu podílejí, je celá řada – nepravidelný denní režim, dlouhodobý stres a napětí a v poslední době také obavy z dopadů současné krize. Nejde přitom o banální zdravotní problém – nedostatek spánku má za následek poruchy pozornosti a paměti, snížení pracovní výkonosti, zhoršení abstraktního myšlení a třeba také snížení prahu bolesti. Lidé, kterým chybí kvalitní spánek, častěji trpí kardiovasku-

lárními chorobami a mohou mít narušenou imunitu.

Skutečné zlepšení spánku vyžaduje vůli pacienta něco změnit. Jedním z pilířů terapie je dodržování pravidel tzv. spánkové hygieny. Cílem každé léčby nespavosti by mělo být srovnání biorytmů. Přirozený, pravidelný rytmus střídání spánku a bdění je pro kvalitu spánku klíčový. Z léčebných metod bývá velmi úspěšná psychoterapie. Ta vyžaduje několikatýdenní trénink, toto úsilí se ale vraci. Hypnotika mohou být použita jen krátkodobě, až na výjimky by neměla být brána déle než čtyři týdny a také ne každou noc. Alarmující je suma, kterou mě-

sícně v ČR utratíme za hypnotika, přibližně 20 milionů korun.

Medicína si hodně slibuje od nových, bezpečnějších léků, které maximálně podporují fyziologický spánek. První takovou novou, méně rizikovou skupinou, budou léky založené na melatoninu.

**Přednášeli MUDr. Lucie Závěšická a Doc. MUDr. Ján Praško, CSc.
Další informace na www.dobry-spanek.cz**

Čerpáno z tiskových materiálů agentury Focus Agency