

SLOVNÍČEK POJMŮ

Cirkadiánní rytmus – rytmické (pravidelné) střídání dne a noci.

EEG – elektroencefalografie, metoda záznamu elektrických výbojů v mozku, součást polysomnografie.

EMG – elektromyografie, metoda záznamů svalové aktivity, součást polysomnografie.

EOG – elektrookulografie, metoda snímání očních pohybů, součást polysomnografie.

Hypersomnie – nadměrná denní spavost.

Hypnogram – zjednodušený grafický záznam spánku, který nás informuje o délce trvání jednotlivých spánkových fází v čase.

Hypnotika – léky na spaní.

Insomnie – nespavost.

Melatonin – hormon šišinky účastnící se řízení spánku.

Narkolepsie – jedna z poruch nadměrné denní spavosti.

Neuron – nervová buňka, základní stavební a funkční jednotka nervového systému.

NREM – anglická zkratka Non Rapid Eye Movement. Označuje fáze spánku, ve kterých se rychlé pohyby očí nevyskytují.

Parasomnie – souhrnné označení zvláštních jevů souvisejících se spánkem, například děsivé sny či náměšičnost.

Pavor nocturnus – noční děs, porucha spánku charakterizovaná hrůznými sny.

REM – anglická zkratka Rapid Eye Movement neboli rychlé pohyby očí. Označuje fázi spánku, která se vyznačuje právě rychlými očními pohyby.

Retikulární formace – oblast v mozkovém kmeni tvořená sítí nervových jader a nervových vláken, která získává podněty z ostatních částí mozku a míchy a slouží k jejich přepojování do jiných oblastí centrálního nervového systému. Má význam pro řadu životních funkcí, působí povzbudivě na mozkovou kůru a podílí se tak na vytváření bdělého stavu.

Sítnice – vnitřní vrstva oka, která obsahuje nervové buňky citlivé na světlo. Tyto buňky převádějí energii dopadajícího světla na nervové vzruchy, které jsou vedeny zrakovým nervem do mozku. Tím je umožněno vnímání obrazu.

Somnolog – odborník na problematiku spánku, obvykle specializovaný neurolog.

SSN – syndrom neklidných nohou, porucha spánku s abnormálními pohyby.

Zdroj: <http://www.dobry-spanek.cz/slovnicek-pojmu>