

# Babinet.cz, 15. 03. 2014

**Babinet.cz**  
Vše pro ženy a dívky

[Domov](#) [Magazín](#) [Diskuse](#) [Soutěže](#) [Věštíma](#) [Recepty](#) [Letáky](#) [Náhrnu.cz](#)

[Dům a zahrada](#) [Společnost](#) [Styl](#) [Volný čas](#) [Zdraví](#) [Doleky můzy](#) [Cestování](#)

[Babinet.cz](#) / [Magazín](#) / [Zdraví](#) / Téma spánkových poruch, jejich prevenci a možnosti léčby připomene Světový den spánku

## Téma spánkových poruch, jejich prevenci a možnosti léčby připomene Světový den spánku

15.3.2014 - redakce Babinet.cz

Spánek je jednou ze základních biologických potřeb a předpokladem zdravého a spokojeného života. Moderní životní styl, doprovázený často stresem a dlouhou či nepravidelnou pracovní dobou, přispívá k rozvoji spánkových potíží. Spánkové poruchy již představují globální epidemii. Protože této problémům je možné předcházet prevencí, kontrolou a správnou léčbou, v rámci zvyšování povědomí veřejnosti byl vyhlášen Světový den spánku, který letos připadl na pátek 14. března.

„Epidemiologické studie ukazují, že 40 % dospělých a 25-30 % dětí má spánkové obtíže. Z toho asi 25 % trpí nespavostí, zhruba 5 % naopak nadměrnou spavostí. Pokud bychom brali v úvahu i příležitostné obtíže se spánkem např. při směnném pracovním procesu či při cestování (tzv. jet lag), pak je výskyt spánkových poruch ještě větší,“ uvedla MUDr. Věra Najmonová, primářka neurologické ambulance Nemocnice Mělník, kterou provozuje společnost Mediterra. Zdravý spánek je nezbytný nejen pro obnovu duševních a fyzických sil, pro vytváření paměťových stop, a tedy poznávání a myšlení, ale i pro řadu metabolických pochodů v těle. Nedostatek spánku či nekvalitní spánek má také negativní vliv na naše rozhodování. Z výzkumu přitom vyplývá, že průměrná doba spánku se v západních zemích zkrátila za pouhých dvacet let o hodinu. To s sebou nese i větší sklon k různým nemocem.

**Nejčastější spánkové poruchy a jejich léčba**

Nejrozšířenější poruchou spánku je bezpochyby nespavost neboli insomnie, která postihuje 30-45 % dospělé populace, trpí jí polovina lidí nad 65 let. Insomnie se projevuje neschopností usnout, přerušovaným spánkem a časným probouzením. V důsledku uvedených skutečností jsou nespavci ráno nevyspalí a nedopočati a tento stav přetrhává nebo se zhoršuje během dne. Zhruba 10 % populace, především muže ve středním a vyšším věku, postihuje obstrukční spánková apnoe (OSA). Ta se projevuje zástavami dechu během spánku, které jsou ukončeny hlasitým zachrápáním. Organismus postiženého si během spánku dostatečně neodpočine, protože nedochází k prohloubení spánku. Hlavním důvodem, proč musí být OSA léčena, je však to, že může přispět k rozvoji vysokého tlaku a onemocnění srdce a cév včetně cévních mozkových příhod. K úspěšné léčbě zpravidla stačí chirurgický zákrok – zkrácení měkkého patra.



# Babinet.cz, 15. 03. 2014

Neurologickým onemocněním spánku je narkolepsie, kdy nemocný náhle a nekontrolovaně usíná, často uprostřed nějaké činnosti. Pacient může usnout i během hovoru, řízení auta nebo jídla. Příčiny onemocnění ještě nejsou zcela objasněné, dávají se ale do souvislosti s hormonálními změnami během puberty. „*Pro nemocné narkolepsií je mimořádně důležité dodržování pravidelného režimu ve spánku, cvičení i odpočinku.* Doporučuji také krátké relaxační pauzy během dne,“ sdělila MUDr. Najmonová. „*Závažnější případy se léčí antidepresivy a léčivy, která obsahují amfetamin,*“ dodala. Mezi další onemocnění patří také syndrom neklidných nohou, parasomnie či idiopatická hypersomnie.

## Tipy pro lepší spánek

Odstranění spánkových poruch je komplikované a často je třeba vyhledat pomoc odborníka. Ovšem někdy si můžete vystačit i sami. „*Základem dobrého spánku je klidné větrané prostředí s příjemnou teplotou, nejlépe 18-20°C, a kvalitní matrace pro správnou polohu páteře.* Od pozdního odpoledne nepijte kávu, čaj nebo jiné povzbuzující nápoje, vynechejte večer těžká jídla, nejpozději jezte 3-4 hodiny před ulehnutím,“ poradila MUDr. Věra Najmonová. „*Před spánkem si vyčistěte hlavu.* Odložte pracovní či soukromé starosti a uléhejte s příjemným očekáváním spánku,“ uzavřela optimisticky.