OnaDnes.cz

OnaDnes.cz, 14. 03. 2014

Spíme čím dál méně a hůře. Ke Dni spánku nabízíme 10 rad na sladké sny

14. března 2014 11:45

Jak jste se vyspali? Zdánlivě banální otázka, ale zásadní pro každého třetího dospělého a každé čtvrté dítě, kteří trpí spánkovou poruchou. "Průměrná doba spánku se v západních zemích zkrátila za pouhých 20 let o hodinu," říká neuroložka Věra Najmonová.

Ilustrační fotografie | foto: Profimedia.cz

Světový den spánku...
připadá letos na pátek 14. března.

Příležitostné obtíže způsobené směnami či při cestování se navíc podle lékařky do statistiky nepočítají. "Ta říká, že 40 procent dospělých a 25-30 procent dětí má spánkové obtíže. Z toho asi 25 procent trpí nespavostí, zhruba 5 procent naopak nadměrnou spavostí," cituje epidemiologické studie Věra Najmonová z Nemocnice Mělník.

Přitom zdravý cca osmihodinový spánek (u každého je potřeba individuální od 6 do 10 hodin) je nutný pro obnovu duševních a fyzických sil, pro vytváření paměťových stop, a tedy poznávání a myšlení i pro řadu metabolických pochodů v těle. Nedostatek spánku či nekvalitní spánek má také negativní vliv na naše rozhodování. "Méně zdravého spánku s sebou nese i větší sklon k různým nemocem," uvádí Najmonová.

V roce 1910 byla zjišťovaná doba spánku v průměru devět hodin, v roce 1996 jen sedm a půl hodiny, nyní už je to jen sedm hodin. Pokud hledáte svou optimální dobu spánku, kterou potřebujete právě vy, důležité je, jak se vy sami cítíte po probuzení odpočatí.

OnaDnes.cz

OnaDnes.cz, 14. 03. 2014

Desatero spánkové hygieny

1. Od pozdního odpoledne (4–6 hodin před usnutím) nepijte kávu, černý či zelený čaj, kolu nebo různé energetické nápoje a omezte jejich požívání během dne. Působí povzbudivě a ruší spánek.

2. Vynechejte večer těžká jídla a poslední pokrm zařaďte 3–4 hodiny před ulehnutím.

3. Lehká procházka po večeři může zlepšit váš spánek. Naopak cvičení 3–4 hodiny před ulehnutím již může váš spánek narušit.

4. Po večeři již neřešte důležitá témata, která vás mohou rozrušit. Naopak se snažte příjemnou činností zbavit stresu a připravit se na spánek.

5. Nepijte večer alkohol, abyste lépe usnuli – alkohol kvalitu spánku zhoršuje.

6. Nekuřte, zvláště ne před usnutím a v době nočního probuzení. Nikotin také organismus povzbuzuje.

7. Postel i ložnici užívejte pouze ke spánku a pohlavnímu životu (odstraňte z ložnice televizi, v posteli nejezte, nečtěte si a přes den ani neodpočívejte).

8. V místnosti na spaní minimalizujte hluk a světlo a zajistěte vhodnou teplotu (nejlépe 18–20° C).

9. Uléhejte a vstávejte každý den (i o víkendu) ve stejnou dobu.

10. Omezte pobyt v posteli na nezbytně nutnou dobu. V posteli se zbytečně nepřevalujte, postel neslouží k přemýšlení.
Zdroj: www.dobry-spanek.cz/desatero

Insomnie

Nejrozšířenější poruchou spánku je bezpochyby nespavost neboli insomnie, která postihuje 30-45 procent dospělé populace, trpí jí polovina lidí nad 65 let. Insomnie se projevuje neschopností usnout, přerušovaným spánkem a časným probouzením.

Apnoe

Zástavami dechu během spánku, které jsou ukončeny hlasitým zachrápáním trpí zhruba 10 procent populace. Obstrukční spánková apnoe postihuje především muže ve středním a vyšším věku (*více zde*).

Narkolepsie

Neurologickým onemocněním spánku je narkolepsie, kdy nemocný náhle a nekontrolovaně usíná, často uprostřed nějaké činnosti.

OnaDnes.cz

OnaDnes.cz, 14. 03. 2014

Hypersomnie

Hypersomnie je skupina spánkových poruch, které se projevují nadměrnou denní spavostí. Tento typ onemocnění je charakterizován nekontrolovaným usínáním v průběhu dne, a to za jakékoliv situace.

Parasomnie

Takto se souhrnně označují abnormální projevy, které se objevují v průběhu spánku nebo při probouzení. Pro parasomnii je typická pohybová aktivita ve stavu změněného vědomí, vnímání a úsudku, často s doprovodným citovým zabarvením (například agresivita).

Náměsíčnost

Náměsíčnost neboli somnambulismus je porucha probouzení z NREM fáze spánku. Vyskytuje se nejčastěji v dětském věku a v dospělosti obvykle ustupuje. Typickým příznakem je opuštění lůžka a chůze, často s návratem do postele.

Noční můry a noční děsy

Jsou to poruchy, u kterých postižený prožívá velice intenzivní sny s hrůzným až děsivým obsahem. Těmto snům se snaží bránit a podvědomé pohyby, které vykonává, mohou vést ke zranění. Sny často zaviní přerušování spánku, který pak neplní svou regenerační funkci.

Syndrom neklidných nohou

Odhaduje se, že syndromem neklidných nohou může v Česku trpět až milion lidí. Onemocnění se vyskytuje dvakrát častěji u žen než u mužů. Příznaky onemocnění nejčastěji nastupují v klidu, mnohdy navečer před spaním a v průběhu spánku. Problémy může způsobovat samotná bolest. Tyto změny citlivosti mohou mít podobu od slabého brnění, jemného mravenčení přes svědění až po ukrutnou a nesnesitelnou bolest.

Kleinův-Lewinův syndrom

Jde o vzácné onemocnění postihující především dospívající chlapce. Kromě opakovaných záchvatů nadměrné denní spavosti má další příznaky: hyperfagii (nadměrný příjem jídla) a poruchu sexuálního chování. Postižený nebývá schopen své pohlavní pudy plně kontrolovat. Onemocnění obvykle ustupuje samovolně v průběhu následujících 5–10 let.

Autor: jup