

Medicina.cz, 14. 03. 2014

MEDICÍNA .CZ
PRVNÍ ČESKÝ ZDRAVOTNICKÝ PORTÁL

Medicina
Compendium
Kontakt

Medicina.cz doporučuje

[Rameno.cz](#)
[O kouření](#)
[Gynekologie](#)

Hledání ve slovníku

Jste zde: Medicina

Medicina

Světový den spánku – 14. březen

Kategorie: Aktuality Poruchy spánku 📅 14. březen 2014

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 epidemii. Protože těmto problémům je možné předcházet prevencí, kontrolou a správnou léčbou vyhláší se Světový den spánku, který letos připadá 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. Zdravý spánek je nezbytný pro obnovu duševních a fyzických sil, pro vytváření paměťových stop, poznávání a myšlení i pro metabolické pochody v těle. Nedostatek spánku nebo nekalitní spánek má také negativní vliv na naše rozhodování. Z výzkumů 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.

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 probuzením. V důsledku uvedených skutečností jsou nespavci ráno nevyspalí a neodpočatí a tento stav přetrvává 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 ke kvalitnímu, nepřerušovanému 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.

Neurologickým onemocněním 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 známy, dávají se ale do souvislosti s hormonálními změnami během puberty. Pro nemocné narkolepsií je mimořádně důležité dodržování pravidelného režimu spánku, cvičení i odpočinku. Závažnější případy se léčí antidepressivy a dalšími léčivými. K dalším poruchám spánku patří rovněž syndrom neklidných nohou, parasomnie či idiopatická hypersomnie.

Nakladatelství Galén

- [Molekulární hematologie](#)
- [Laboratorní diagnostika](#)
- [Individuálně připravovaná léčiva pro pediatrii](#)
- [Ošetřovatelská ideály a realita v ambulantní péči](#)
- [Pracovní sešit s praktickým ověřením z histologie](#)
- [Dětské slomeniny](#)
- [Molekulární hematologie](#)

Nakladatelství Grada

- [Fertologie. Pro studenty zdravotnických oborů](#)
- [Anestezie](#)
- [Histopatologický atlas](#)
- [Antikoagulační léčba](#)
- [Vnitřní lékařství pro stomatology](#)
- [Vše o léčbě bolesti](#)
- [Zevní dermatologická terapie a kosmetika](#)

Nakladatelství Maxdorf

- [Perorální léčba diabetu 2013](#)
- [Nové operační a léčebné postupy v urologii](#)
- [ECMO – Extrakorpórní membránová oxygenace](#)
- [Diabetes mellitus a deprese, demence \(DM 3, typů\)](#)
- [Farmakoterapie v těhotenství a v době kojení](#)
- [Doporučené postupy v pneumologii](#)

Medicina.cz, 14. 03. 2014

Odstranění spánkových poruch je komplikované a často je nutno vyhledat pomoc odborníka. Základem dobrého spánku je klidné větrané prostředí s příjemnou teplotou, nejlépe 18-20°C, a kvalitní matrace pro správnou polohu páteře. Od pozdního odpoledne se doporučuje nepít kávu, čaj nebo jiné povzbuzující nápoje, lehká večeře nejpozději 3 -4 hodiny před ulehnutím. Před spánkem je dobré odložit pracovní i soukromé starosti a uléhat s příjemným očekáváním spánku. (Dle TZ k dané problematice stručné vyjádření MUDr. Věry Najmonové, primářky neurologické ambulance Nemocnice Mělník (Mediterra).

www.amic.cz

Autor: MUDr. Olga Wildová