

FOTO: SHUTTERSTOCK IMAGES LLC

Dobře spát je stále větší umění!

Podle nejnovějších odborných průzkumů trápí cca 40 % lidí problémy se spánkem. Závažnější chronická nespavost postihuje až 10 % lidí – nyní už i ve věku kojenců či batolat. Bohužel, jen 30 % postižených se s problémy svěří lékaři.



» Spánek je útlumově-relaxační fáze organismu, při níž se snižuje či mizí funkčnost některých smyslů

Jako nespavost odborníci charakterizují situaci, když doba usnutí trvá více než 30 minut, anebo když se v průběhu noci objeví čtyři probuzení, která trvají déle než 3 minuty. (To je tedy dostatečně dlouho, abychom si uvědomili, že jsme vzhůru.) Také za předčasné ranní probuzení se považuje procitnutí dříve než hodinu před plánovanou dobou vstávání.

Tak se projevuje

„Noční spánek při nespavosti je nekvalitní, nepřináší osvěžení a po probuzení cítíme alespoň některý z následujících příznaků: únavu, denní ospalost, poruchy soustředění a paměti, poruchy nálady, podrážděnost, psychické napětí, úbytek energie, motivace a iniciativy,“ upřesnil pro 21. STOLETÍ doc. MUDr. Ján Praško, CSc., psychiatr Fakultní nemocnice v Olomouci a profesor tamní Fakulty zdravotnických věd Univerzity Palackého.

Jak vysvětlil doc. Praško, příčinou nespavosti může být stres a dlouhodobé psychické problémy, ale i chronická únava a špatná životospráva. U lidí, které užírá deprese, se nespavost objevuje v 65 %. Negativně se projevuje i nadužívání různých látek, např. kofeinu, alkoholu nebo léků.

» Kofein je nejrozšířenější stimulant na světě

Nespavost dost často signalizuje nemoc

„V mnoha případech problémy se spánkem však mohou signalizovat, případně doprovázet, i některé závažné choroby,“ upozornil doc. Praško. Ide mj. o roztroušenou sklerózu, Parkinsonovu chorobu, syndrom neklidných nohou či syndrom spánkové apnoe – pauzy v dýchání. Jindy se jedná o časté močení, defekaci (celkové vyprazdňování), nepříjemné pocity v zažívacím traktu, nepravidelnost srdeční frekvence.

Neléčení »nespavci« mají mj. dvojnásobné riziko infarktu, obezity, cukrovky, třikrát častější bolesti hlavy, až čtyřikrát více úrazů a dopravních nehod.

Dále čtyřikrát častěji trpí depresemi a úzkostnými stavy, které je dohánějí až k sebevraždě. Stále se zvyšuje závislost na alkoholu, nověji i drogách.

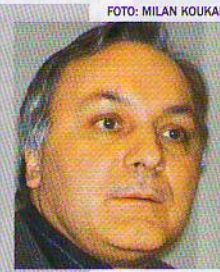


FOTO: MILAN KOUKAL

» Doc. MUDr. Ján Praško, CSc., psychiatr Fakultní nemocnice v Olomouci

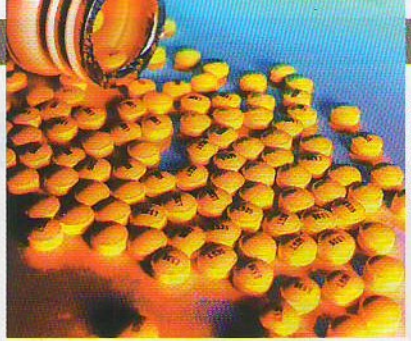


FOTO: MEDICINE.EU

» Užívání hypnotik s sebou nese riziko získání závislosti

Víme, kdy dobře spíme?

Odborníci doporučují snažit se usnout v pravidelnou dobu. Před spaním se nerozčilovat, ale uklidňovat – třeba četbou, sprchou. Nechodte spát vyhladovělí, ale ani po požití většího množství alkoholu či kofeinu. Na lůžku nepřemýšlejte o problémech. Nesledujte hodiny. V klidné místnosti, vyhrazené jen spánku, mějte vhodnou teplotu. Pokud se vám nepodaří (třeba kvůli nedostatku pohybu přes den) usnout do 20 minut, zkuste na chvíli vstát a něco příjemného dělat.

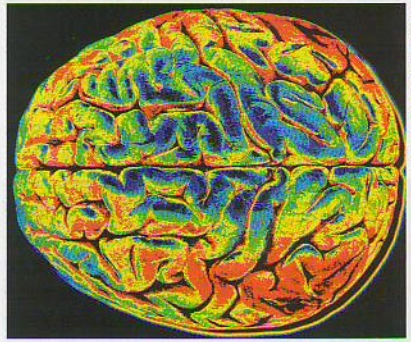


FOTO: CEREBRALSYSTEMS.CA

» Nespavost (insomnie) patří k velmi častým zdravotním problémům současné populace

Když se občas v noci probudíte, ještě jezdě o nespavost. O té hovoříme, když vícekrát po sobě nedokážeme po nočním probuzení znovu usnout. Po procitnutí je vhodné vidět co nejdříve maximum světla (nejlépe slunečního), které pomůže správně nastavit naše biologické hodiny. Klidný spánek! <<

MILAN KOUKAL

VÍCE SE DOZVÍTE:

www.yourcomm.cz

JE MELATONIN ZÁZRAKEM?

Každý z nás je chodící chemickou továrnou, která mj. vyrábí i tzv. neurotransmitery (přenašeče nervových impulzů), navozující bdělost nebo spánek. **Bdělost** má na svědomí noradrenalin, dopamin, histamin, glutamát, acetylcholin, **spánek** zase GABA (kyselina gama-aminomáselná), serotonin, endorfiny a enkefaliny. Řídící a jednotící roli však v tomto každodenním

představení hraje **neurohormon melatonin**, který produkuje v nočních hodinách epifyza (šišinka). Melatonin spánek navozuje a po dobu noci udržuje. Působí jako časovač biologických rytmů. Se stoupajícím věkem a při některých chorobách



Jeho produkce klesá, a proto se častěji objevují poruchy spánku. Dále příznivě ovlivňuje řízení imunitních mechanismů, omezuje vnímání bolesti, má výrazný antioxidační účinek, čímž napomáhá prevenci civilizačních chorob. Nyní vědci zkoumají i jeho úlohu v ovlivnění délky života a stárnutí. V některých zemích, včetně ČR, se melatonin už dá koupit jako výživový doplněk. <<

ILUSTRACE: SHUTTERSTOCK.LLC

