

# Marné počítání

ZAOSTŘENO:  
na nespavost



Vyvětráte si ložnici, zavřete oči, soustředíte se na vlastní dech, programově myslíte na pěkné věci, najdete si vhodnou polohu k usnutí, ale spánek stejně nepřichází...

**A**si 20 až 40 % populace má potíže se spánkem. Chronickou nespavostí trpí 5 až 10 % lidí. A čemu vlastně říkáme nespavost? Jde o široké spektrum problémů, které spočívají v obtížném usínání, častém nočním nebo předčasném ranním probouzení. Po takové „noční sličtě“ nepocítujeme žádnou nově nabytou energii a regeneraci organismu. Pokud se nespavostí potýkáte delší dobu, je na čase navštívit odborníka.

## Příčiny nespavosti

Nespavost může vzniknout z mnoha příčin: např. stresem, dlouhodobými psychickými problémy, chronickou úna-

vou, ale také špatnou životní správou. „Může být též způsobena nadužíváním různých látek, např. kofeinu, alkoholu nebo léků. Problémy se spánkem však mohou signalizovat, případně doprovázet, i některé závažné choroby, např. tzv. syndrom neklidných nohou, roztroušenou sklerózu, Parkinsonovu chorobu anebo syndrom spánkové apnoe („pauzy“ v dýchání, zpravidla provázené chrápáním) a mnoho dalších. Je tu však ještě jedna významná příčina, s věkem v těle postupně klesá produkce melatoninu, synchronizátoru biologických rytmů, na němž závisí i kvalita spánku. Proto se doporučuje při nespavosti, která trvá

Možná jsem posledních osm hodin fárala v dolech...

déle než 3–4 týdny, vyhledat lékaře,“ říká doc. MUDr. Ján Praško, CSc., přednosta Psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc.

## Její důsledky

Nespavost (zvláště pak ta dlouhodobá) může vést ke zdravotním problémům.

## Co zaručeně zabírá:

### RÁNO

- Pěstujte návyk pravidelného probouzení v určitou hodinu, a to i o víkendy. Posílí to vnitřní hodiny (cirkadiánní oscilátor) a může vést k pravidelné době usínání.
- „Nedospávejte“ probdělou noc. Příliš dlouhá doba strávená v lůžku vede k mělkému spánku s častým probouzením.
- Snažte se vystavit světlu (nejlépe slunečnímu) co nejdříve po probouzení. Pomůže vám správně nastavit vaše vnitřní hodiny pro zbytek dne.

### V PRŮBĚHU DNE

- Během dne dodržujte pravidelný časový režim příjmu jídla, cvičení, bdění a spánku.
- Snažte se o každodenní cvičení, nikoli však před ulehnutím ke spánku.
- Podřimování v průběhu dne může způsobit významné narušení kvality nočního spánku (nemůže nahradit noční hluboký spánek).
- Buďte opatrní při požívání nápojů s kofeinem v průběhu celého dne a zejména večer. Pozor na energetické nápoje! Také alkohol má na spánek paradoxní účinek. Krátkodobě působí uvolnění a ospalost, může vám pomoci usnout, ale často vede k předčasnému probouzení a pravidelně k nekvalitnímu spánku, po kterém se ráno necítíte osvěženi.

### PŘED ULEHNUTÍM

- Vypěstujte si pravidelný režim činností před spaním. K usnutí může vést sprcha, příjemná četba, luštění křížovek nebo jiné aktivity, které pomohou odpoutat se od denních problémů a postupně zpomalovat tok myšlení.
- Považujte lůžko za svůj azyl a útočiště. Používejte je pouze pro spaní a sex. Nepřemýšlejte v posteli, také v ní nečtěte a nesledujte televizi.
- Důležité je předejít probouzení z hladu. Před spaním je možné lehce pojit např. ovoce nebo se napít teplého nápoje bez kofeinu.
- Ujistěte se, že vás neruší hluk nebo nepříjemné zvuky.
- Nesledujte hodiny, umístěte je mimo dosah svého pohledu.
- Nezaměňujte přirozené noční probouzení za nespavost. I lidé se zdravým spánkem se několikrát za noc vzbudí.



# oveček

Mnohdy i vážným. Průzkumy ukazují, že lidé trpící nespavostí mají dvojnásobné riziko srdečního infarktu, hypertenze, obezity a diabetu 2. typu, třikrát častěji bolesti hlavy, až čtyřikrát více úrazů a dopravních nehod, čtyřikrát častěji trpí depresemi a úzkostnými stavy, mají zvýšenou tendenci k alkoholové nebo drogové závislosti. Nespavost snižuje schopnost soustředění, psychickou a fyzickou výkonnost. Nedostatek spánku snižuje i obranyschopnost organismu proti infekcím, zvyšuje výskyt neurologických poruch, plicních onemocnění, urologických potíží, onemocnění trávicího traktu a chronické bolesti.

## Jak na ni

Jak nespavost léčit? „Záleží na příčině, která poruchy spánku vyvolala. Pokud jde o skutečné onemocnění, pak je součástí léčby nespavosti i terapie základního onemocnění. Obecně se v léčbě nespavosti využívá současně vícero metod, k nimž patří například behaviorálně-kognitivní techniky při určitých

psychických příčinách nespavosti, dodržování zásad spánkové hygieny i farmakologická léčba. Protože doposud používané léky na spaní mají svá rizika v podobě snižování účinnosti při déle trvajícím užívání, což vede ke zvyšování dávek a možnému vzniku závislosti se všemi negativními účinky, byla v posledních desetiletích věnována pozornost melatoninu. Je prokázáno, že zvyšuje kvalitu a prodlužuje délku spánku. Výhodou jeho podání je nejen příznivé ovlivnění spánkových parametrů, ale i pozitivní efekt následujícího dne se zlepšením pozornosti a bdělosti. Na melatonin nevzniká návyk. Je potěšitelné, že v současnosti máme k dispozici lék Circadin, který obsahuje melatonin s prodlouženým uvolňováním, který zlepšuje kvalitu spánku i ranní bdělost, přičemž se po ukončení léčby neobjevily příznaky z vysazení. Melatonin s řízeným uvolňováním na rozdíl od hypnotik není návykový,“ říká doc. MUDr. Ján Praško, CSc., přednosta Psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc.

## informace & souvislosti



doc. MUDr. Ján Praško, CSc., přednosta Psychiatrické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc

■ **Jsou problémy s nespavostí dědičné?** Existuje sice „idiopatická here-ditární insomnie“, což je nespavost s výraznou dědičnou komponentou, je však extrémně vzácná. U většiny forem nespavosti nejsou klinické důkazy o tom, že by nespavost byla dědičná v pravém smyslu slova. Výskyt nespavosti u příslušníků jedné rodiny však může být dán rodinným „klimatem“, podobným životním stylem, sdílením problémů.

■ **Může špatný spánek signalizovat i nějaké závažnější onemocnění, a naopak může být i přílišná spavost**

**zdravotním problémem?** Poruchy spánku ve smyslu plus i minus mohou provázet mnoho akutních (i zcela banálních) onemocnění, choroby provázené bolestí, některá neurologická onemocnění. Poruchy spánku se mohou vyskytnout například i u chronického srdečního selhání, u onemocnění spojených s častým nucením na močení a podobně. Existují onemocnění chorobné spavosti, například tzv. narkolepsie, kdy postižený trpí zvýšenou spavostí během dne a poruchami spánku v průběhu noci. Je charakterizována náhlými a nekontrolovatelnými záchvaty spánku, které mohou člověka napadnout v jakoukoliv denní dobu a při jakékoliv činnosti, např. při hovoru, jízdě autem nebo chůzi. Tento stav přichází bez varovných signálů a bez možnosti ho jakkoliv ovlivnit. V noci bývá u pacientů s narkolepsií pozorována zhoršená kvalita spánku.

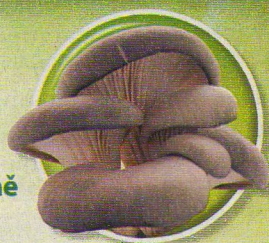
■ **Kolik spánku člověk potřebuje a ve které fázi a hodině je nejkvalitnější?** Potřeba spánku je velmi individuální a v průběhu lidského života se mění, s věkem zpravidla klesá. Pro kvalitu spánku je rozhodující jeho tzv. architektura, tedy střídání spánkových fází, z nichž každá má svůj specifický význam pro kvalitu spánku a ve svém důsledku pro pocit odpočinku po probuzení, bdělost a schopnost soustředění následujícího dne.

INZERCE

## Síla přírody pro vaši imunitu Hlíva ústříčná Walmark

### Proč Hlíva ústříčná Walmark?

- Nejvyšší množství sušené hlívy v 1 tabletě – 500mg
- Extra silný účinek
- Pohodlné dávkování – pouze 1 tableta denně
- Kúra na 1 měsíc v hodnotě 150 Kč zdarma



**+50 %  
tablet zdarma**

Kúra na 3 měsíce  
orientační cena 299,- Kč  
Akce platí do 31.5.2010.



**WALMARK®**  
20 let - česká firma

doplňek stravy