

Nemůžete spát? Nespoléhejte jen na léky

KATEŘINA STÁRKOVÁ

Pacienta, který trpí závažnou formou nespavosti, poznáte snadno. Z nevyspalého a vyčerpaného člověka se stává psychická troska. Lidé s diagnózou nespavost navíc trápí nejen to, že nemohou spát, ale nevědí ani proč.

Nejde přitom o banální zdravotní problém, nedostatek spánku má za následek poruchy pozornosti a paměti, snížení pracovní výkonnosti, zhoršení abstraktního myšlení a snížení prahu bolesti.

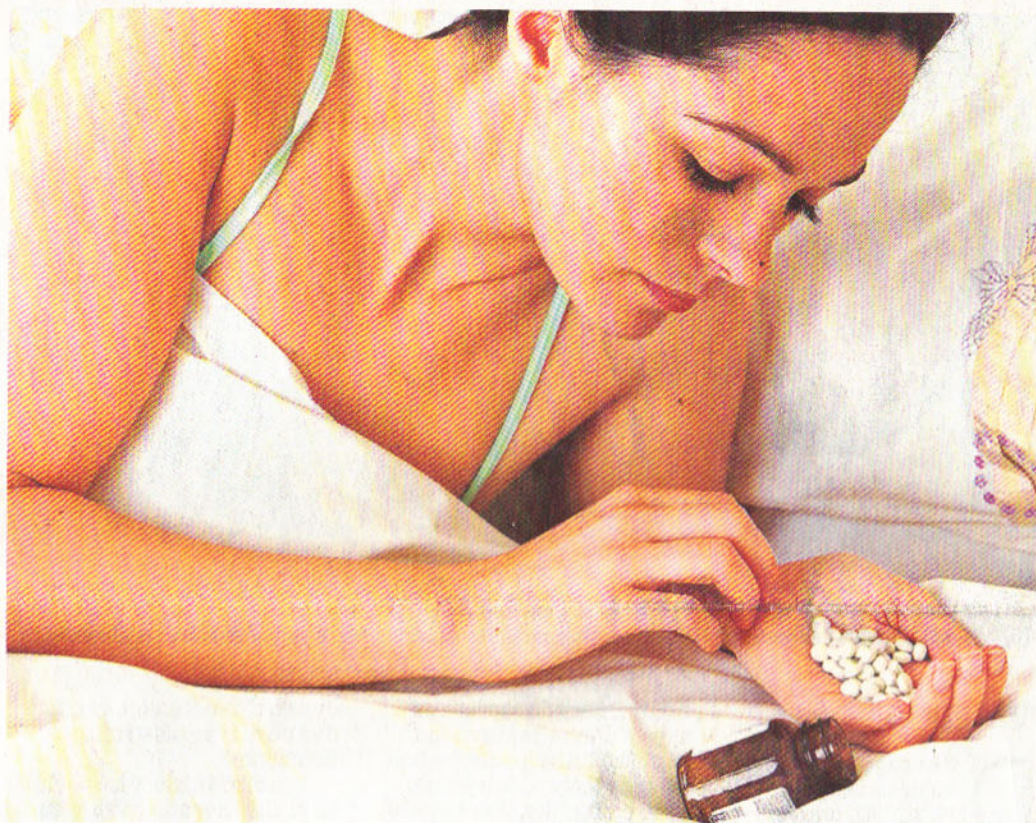
K únavě a nesoustředěnosti se pak připojí i deprese a fyzické problémy, jako jsou srdečně-cévní onemocnění a poruchy imunity.

Faktorů, které se na nespavosti podílejí, je přitom podle lékařů mnoho. Může to být nepravidelný denní režim nebo dlouhodobý stres a napětí.

Léky pomohou jen krátkodobě

V takové situaci se jeví jako nejpohodlnější a nejrychlejší řešení sáhnout po práscích na spaní.

To je jistě jednorázové nebo krátkodobě efektivní řešení, před dlouhodobým užíváním hypnotik však lékaři varují. Pokud opomeneme velmi vy-



UŽÍVÁNÍM HYPNOTIK problémy s nespavostí nevyřešíte, jen se stanete závislími. Ilustrační foto: © isifa.com

soké riziko vzniku závislosti, je tu i další komplikace spojená s těmito léky.

Spánek navozený dosud dostupnými hypnotiky (léky proti nespavosti) není zcela totožný s fyziologickým

spánkem. Otupělost, kterou tyto léky způsobují, může přetrvávat i ráno a člověk se cítí nevyspalý, přestože strávil celou noc v posteli.

Někdy tato ospalost přetrvává během dne, což vede k nízké výkonnosti, ale také třeba k nepozornosti při řízení auta a zvyšuje riziko dopravní nehody.

Kvůli poruchám paměti způsobeným hypnotiky si někdy pacienti neuvědomují, co dělali v noci – že například měli sexuální styk, jedli nebo že dokonce řídili auto.

Z těchto i dalších důvodů se až na výjimky lékaři nedoporučují podávat tyto přípravky déle než čtyři týdny.

Přesto jsou hypnotika jedny z nejčastěji předepisovaných léků. Měsíčně se jen za prášky na spaní vynaloží v České republice přibližně 20 milionů korun. K tomu je nutné připočítat dalších 12 milionů korun vynaložených na benzodiazepiny (léky proti strachu a úzkosti), které nejsou primárně předepsané kvůli nespavosti, ale na ovlivnění úzkosti. Jako přípravky na terapii úzkosti jsou totiž benzodiazepiny hrazeny z veřejného pojištění, jako hypnotikum nikoli.

Právě pro vedlejší účinky hypnotik a benzodiazepinů se moderní výzkum soustřeďuje na vývoj bezpečnějších léků.

První takovou novou, méně rizikovou skupinou jsou léky založené na melatoninu. Melatonin je látka tělu vlastní, která se významně podílí na fyziologickém řízení střídání spánku a bdění.

Léky na bázi melatoninu pomáhají navodit přirozený

spánkový rytmus a nezpůsobují závislost, denní ospalost ani poruchy paměti. V České republice už jsou k dostání, ale pouze na předpis lékaře.

Podle lékařů jsou hypnotika v České republice předepisována často zbytečně.

„Lékař by měl nemocnému vysvětlit zásady spánkové hygieny, zeptat se jej, zda ho něco netrápí nebo nemá nějaké problémy, které by mohly být příčinou poruch spánku, a až poté předepsat pacientovi hypnotika.“

Ta však nejsou dlouhodobým řešením nespavosti, neměla by se užívat denně a po třech až čtyřech týdnech by se měla úplně vysadit, což se ovšem v praxi často neděje.

”

Spánek navozený hypnotiky není stejně kvalitní jako přirozený spánek.

Důsledkem je vznik závislosti i u moderních hypnotik, i když v tomto případě je riziko daleko menší než například u benzodiazepinů,“ vysvětluje docent Ján Praško z Kliniky psychiatrie Fakultní nemocnice Olomouc.

Nejdůležitější je určit příčinu

Jak tedy nespavost léčit? První je jako u všech onemocnění diagnóza. Chronické

nespavosti se nemusíte bát, pokud například špatně spíte několik dní před náročnou stresovou situací.

Když však nespavost trvá měsíc nebo déle a alespoň po polovinu noci, lékaři doporučují vyhledat odbornou pomoc.

„Bohužel až polovina pacientů se žádnému lékaři se svou nespavostí nesvěří. A když k lékaři přece jen dorazí, stěžují si spíše na nevýkonnost, chronickou únavu nebo častou nemocnost. Lékaři jsou pak v roli detektiva, odhalit skutečnou příčinu potíží nebývá snadné, protože chronická nespavost skutečně vede k oslabení obranné schopnosti, k zátěži oběhové soustavy a skutečným tělesným onemocněním,“ říká Ján Praško.

Součástí lékařského vyšetření musí být také posouzení, zda se u pacienta nejedná o takzvanou sekundární nespavost, tedy nespavost z důvodu jiného onemocnění. Spánek narušuje většina úzkostných poruch. Nespavosti také trpí až 90 procent pacientů s depresí.

„V případě deprese existují dva základní typy nespavosti. V klasickém případě člověk nemá dost energie, aby do spal, a proto se probouzí k ránu. To je typické pro těžké deprese. U lehčích depresí naopak člověk stráví v posteli mnoho času, i dvanáct hodin denně, ale spánek je málo výčerný, protože je povrchový a pacient se často budí,“ vysvětluje Ján Praško.

Častá je také nespavost spojená s bolestí zad. Zde může být obtížné odlišit, co je příčina a co důsledek. „Mnohdy u pacienta nenalezneme na páteři žádné chorobné změny, ale jen zvýšené napětí zádožových svalstva v důsledku dlouhodobě neřešeného psychického problému. Pak nestačí jen podat analgetika. Je potřeba u nemocného snížit psychické napětí, které vede k přetěžování šíjových nebo zádožových svalů, pak je naděje, že se upraví i nespavost,“ uvádí Ján Praško.

Jindy může být za narušeným spánkem inkontinence, především syndrom hyperaktivního močového měchýře, kdy nemocný chodí na toaletu i několikrát během noci.

Tento problém je dnes léčitelný farmakologicky, takovou terapii obvykle vede u žen gynekolog, u mužů urolog.

Nezbytnou podmínkou léčby nespavosti je však vždy srovnání biorytmů a úprava životosprávy.

Pravidla spánkové hygieny

- Od pozdního odpoledne (4 až 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.
- Vynechte večer těžká jídla a poslední pokrm zařaďte 3 až 4 hodiny před ulehnutím.
- Lehká procházka po večeri může zlepšit váš spánek. Naopak cvičení 3-4 hodiny před ulehnutím již může váš spánek narušit.
- Po večeri již neřešte důležitá témata, která vás mohou rozrušit. Naopak se snažte příjemnou činností zbavit stresu a připravit se na spánek.
- Nepijte večer alkohol, abyste lépe usnuli. Alkohol kvalitu spánku zhoršuje.
- Nekuřte, zvláště ne před usnutím a v době nočního probuzení. Nikotin také organismus povzbuzuje.
- Postel i ložnici užívejte pouze ke spánku a pohlavnímu životu (odstraňte z ložnice televizi, v posteli nejzte, nečtěte si a přes den ani neodpočívajte).
- V místnosti na spaní minimalizujte hluk a světlo a zajistěte vhodnou teplotu (nejlépe 18-20°C).
- Ulehejte a vstávejte každý den (i o víkendy) přibližně ve stejnou dobu.
- Omezte pobyt v posteli na nezbytně nutnou dobu. V posteli se zbytečně nepřevalujte, postel neslouží k přemýšlení.

Více na www.dobryspanek.cz

Jak vyžráť na práci na směny

- Jednou z příčin nespavosti bývá skoro vždy nepravidelný denní režim. Trpí tak zejména lidé pracující ve směnném provozu nebo v noci. Na velkých studiích je dokonce prokázáno, že osoby pracující na směny častěji trpí kardiovaskulárními chorobami nebo nemocemi zažívacího ústrojí.
- Jak přežít noční směny ve zdraví? Lékaři radí, aby se taková lidé v době, kdy jsou v práci, co nejvíce vystavovali světlu, naopak když mohou spát, aby si zajistili co nejkvalitnější a tmavou místnost. Nenechávají si nejnudnější činnosti na období, kdy je ospalost nejsilnější. Tato krize obvykle přichází mezi čtvrtou a pátou hodinou ráno. Najděte si v práci chvíli na krátké cvičení, nadechněte se občas čerstvého vzduchu, i kdyby to mělo být jen u otevřeného okna. Během noci dostatečně pijte, poslední káva by ale neměla být po třetí hodině ráno. Pokud můžete, omezte střídání denních a nočních směn na minimum. Je lépe pracovat tři noci za sebou než řadu nočních směn přerušit směnou denní. Než půjdete spát, vypněte telefon. Pokud je to zapotřebí, dejte svému okolí najevo, že rušit váš spánek ve dne je stejně neohleduplné, jako někoho jiného budit uprostřed noci.
- Existují lidé, kteří se směnnému režimu prostě přizpůsobit nedokážou. Objevují se u nich bolesti hlavy, poruchy nálady, nepřekonatelná únava, střevní obtíže. Těm podle lékařů nezbyvá nic jiného než si najít jinou práci.