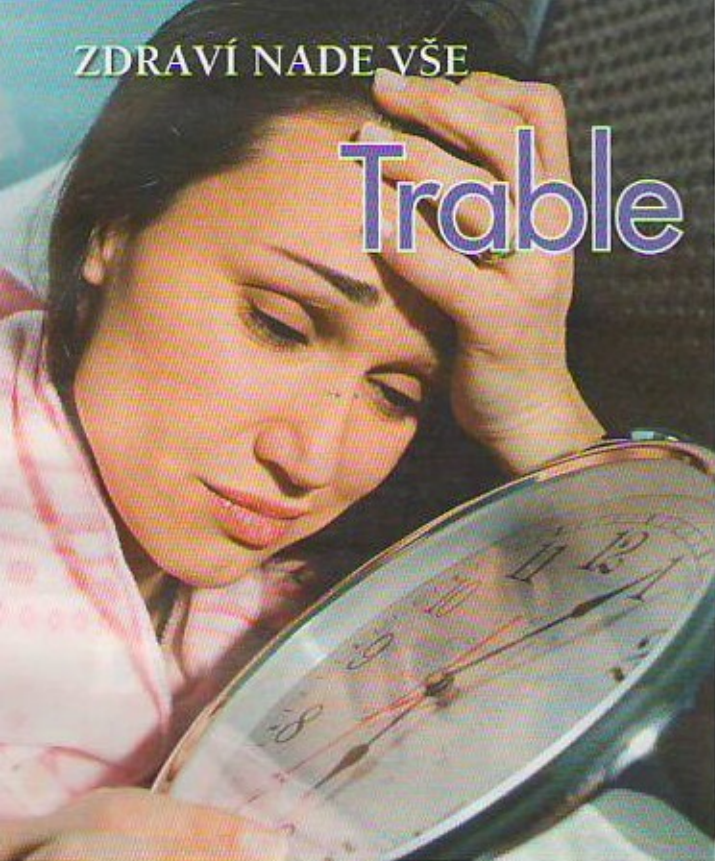


Trable s nespavostí



Počítání oveček, převalování z boku na bok, sledování ciferníku budíku – a spánek pořád nikde.

Problémy s usnutím, probouzení se během noci a obtížné znovusínání, probouzení se příliš brzy ráno a celkově neosvěžující spánek, to všechno zahrnuje

pojmem nespavost. Po takové noci je člověk jako rozlámaný – unavený, ospalý, trpí poruchou soustředění a paměti, poruchami nálady a podrážděností, psychickým napětím,

úbytkem energie a motivace. Nevyspání zkrátka ovlivňuje celý následující den.

Milióny z nás

Asi 20 až 40 %, tolik lidí má potíže se spánkem. Závažnější chronická nespavost postihuje pět až deset procent pacientů, především mužů. Odhaduje se, že jen třetina nemocných se svěří lékaři, z nich pak polovina se dočká řešení – to znamená, že dostanou léky a lékař pátrá po příčinách nespavosti. Téměř čtvrtina z těchto pacientů však léčbu stejně odmítne.

Není to legrace

Průzkumy ukazují, že lidé trpící nespavostí mají:

- třikrát častěji bolesti hlavy
 - až čtyřikrát více úrazů a dopravních nehod
 - čtyřikrát častěji trpí depresemi a úzkostnými stavy
 - tendenci k alkoholové nebo drogové závislosti
- Nedostatek spánku snižuje

i obranyschopnost organismu, zvyšuje výskyt neurologických poruch, onemocnění trávicího traktu a chronické bolesti.

Proč špatně spíme?

Příčinami mohou být stres, únava a dlouhodobé psychické problémy, ale také špatná životospráva, nadbytek kofeinu, alkoholu nebo léků. Problémy se spánkem však mohou signalizovat, případně doprovázet i některé závažné nemoci, např.

SPÁNEK

Potřeba spánku je individuální, v průměru by nám mělo stačit 5–8 hodin. Občasné nevyspání není problém a zažije je několikrát za život každý z nás. Trvá-li však nespavost týdnů a měsíce, měli bychom se obrátit na lékaře. Mnohdy pomůže jen úprava denního režimu.

PRAVIDLA SPÁNKOVÉ HYGIENY

Ráno: ● Pěstujte návyk pravidelného probouzení v určité hodině a dodržujte tento řád i ve volných dnech. ● „Nedospávejte“ probdělou noc. Příliš dlouhá doba strávená na lůžku vede k mělkému spánku s častým probouzením. ● Co nejdříve po probuzení se snažte vystavit se expozici jasněho světla (nejlépe slunečního). Světlo pomůže správně nastavit vaše vnitřní hodiny pro zbytek dne.

V průběhu dne: ● Dodržujte pravidelný časový režim příjmu jídla, cvičení, bdění a spánku. ● Snažte se denně cvičit, nikoli však večer. ● Podřimování v průběhu dne může způsobit významné narušení kvality nočního spánku. ● Buďte opatrní při požívání nápojů s kofeinem (káva, cola, čaj) a alkoholu v průběhu dne. Pozor na energetické nápoje!

Ulehnutí ke spánku: ● Vypěstujte si pravidelný režim činnosti 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 postel pouze pro spaní a sex. ● Udělejte si pohodlí. Ujistěte se, že v místnosti není příliš horko, ideální teplota pro spánek je kolem 20 °C. ● Najděte si optimální matraci. ● Jezte nejpozději tři hodiny před ulehnutím. Těsně před spaním se ještě můžete napít teplého mléka. ● Ujistěte se, že vás neruší hluk nebo vám nepříjemné zvuky. ● Nesledujte hodiny. ● Pokud neusnete do půl hodiny od ulehnutí, vstaňte a jděte něco dělat. ● Uvědomte si, že se svojí nespavostí nejste sami. Ve stejnou dobu jí trpí množství lidí. ● Nemůžete-li někdy v noci usnout, nepodléhejte hned panice a nenechte se tím „rozhodit“. I pro hodně dobré spáče je občasné noční bdění normální.

ZÁZRAČNÝ MELATONIN

Rytmus spánku a bdění má na povel naše vlastní „chemická továrna“, která produkuje mimo jiné i tzv. neurotransmitery neboli přenašeče nervových impulzů. Spánek nám navozuje a v noci udržuje neurohormon melatonin. Se stoupajícím věkem a při některých chorobách však produkce tohoto hormonu klesá. Nyní lze melatonin do těla naštěstí dodat i uměle formou léku. Více na www.dobry-spanek.cz.

Parkinsonovu chorobu, roztroušenou sklerózu a jiné.

Řešení problému

V případě potíží se spánkem je na místě návštěva lékaře. Pokud základní vyšetření příčinu neobjasní, může následovat vyšetření ve spánkové laboratoři.

Obvyklé rychlé řešení – užívání hypnotik (léků na spaní) – má svá rizika. Mnohá hypnotika jsou totiž návyková, takže při dlouhodobém podávání pak

bez nich pacient nedokáže vůbec usnout. Jejich účinnost se navíc časem snižuje, což vede ke zvyšování dávek. Proto je většina léků na spaní vhodná pouze pro krátkodobé použití.

Lékaři rovněž důrazně varují před „uspávacím prostředkem“ v podobě alkoholu. Ten má takzvaný paradoxní účinek. Krátkodobě sice působí uvolnění a ospalost, ale později vede k časnému probouzení a nekalitnímu spánku.

KOMENTÁŘ ODBORNÍKA



Doc. MUDr. Ján Praško, CSc.
přednosta kliniky psychiatrie, FN Olomouc

Poslední tři měsíce špatně spím. Je mi 55 let, nejsem nemocná a nemám ani žádné osobní problémy. Když už usnu, tak se v noci několikrát vzbudím, nebo se vzbudím ve 4 ráno a už nespím. Pak jsem během dne unavená. Už mě to opravdu vyčerpává. Pomohl by mi nějaký volně prodejný přípravek?

Milada V., Třebíč

Ve věku nad 55 let se hladiny přirozené „spánkové látky“ melatoninu, jejíž výlev v noci souvisí se spánkovým rytmem, výrazně snižují. Právě proto řada lidí trpí zhoršeným spánkem. Podle vašeho popisu by toto mohl být i váš problém. Melatonin nyní můžete dodat tělu „zvenčí“ v tabletové formě. Není to klasický lék na spaní, ale přirozený synchronizátor vnitřních hodin. Také po něm člověk neusíná hned první noc, ale až za pár dnů pravidelného užívání. Na rozdíl od prášku na spaní na něj nevytvorí návyk ani nejsou popsány vedlejší účinky. Tento lék však není volně prodejný, musí jej předepsat lékař.

Udělejte více pro svou paměť a koncentraci!

- Pomáhá posilovat paměť, koncentraci a intelektuální výkonost.
- Pozitivně ovlivňuje krevní oběh.
- Podporuje prokrvení končetin.

WALMARK®
20 let
česká firma

ginkgo biloba

60 mg z tablet

magnesium

30 mg

- Magnesium příznivě působí na nervový systém a svalové funkce, včetně srdečního svalu.
- GinkoPrim® Max s unikátní kombinací přírodní ginkgo biloby a magnesia.



Nyní akční cena
33% z tabulek
70 ZDARMA

Jedinečný
díky magnesiui!