

SNÍM, ČI BDÍM?



Kvalitně čerpat nové síly můžeme jen ve spánku. Musí to být ale spánek přirozený, nikoliv narkotický.

PŘIPRAVILA: ZDENKA LACKOVÁ

Lidé trpící nespavostí by za jedinou noc, kdy se mohou hluboce prospat, dali nevím co. Neodpočaté tělo postupně vypovídá službu, mozek nepracuje, jak má, objevují se psychické i fyzické problémy. Přesto není třeba propadat beznaději. Dnes už i u nás máme

k dispozici léčbu, která bez vedlejších následků navrací do ložnic klidné spaní.

NESPAVOST JE, KDYŽ...

Pojem „nespavost“ zahrnuje mnoho problémů: obtížné usínání, časté noční probouzení nebo předčasné ranní buzení. Noční

spánek má pak s odpočinkem jen málo společného, nepřináší osvězení. Probudivší se člověk trpívá únavou, denní ospalostí, poruchou soustředění a paměti, poruchou nálady, podrážděností, psychickým napětím, úbytkem energie, je bez motivace a nic se mu nechce dělat.

Se spánkem má potíže asi 20 až 40% populace, závažnější a chronická nespavost postihuje pět až deset procent lidí. Zoufalství rodičů nad miminkem, které neustále kříčí a nelze ho uspat, nebývá ojedinělé. Nemusí se přitom jednat o miminko rozmazlené – nespavost se objevuje už v kojeneckém a batolecím věku. S věkem samozřejmě výskyt nespavosti stoupá – ačkoliv se s ní více svěřují ženy (především v těhotenství, v době kojení a v klimakteriu), postihuje častěji muže.

„Prášky na spaní mi předepisoval známý doktor. Bral jsem jich cím dál tím víc, on se divil, co s nimi dělám, já mu tvrdil, že jsem je ztratil nebo dal své staré maminec,“ vypráví dvaapadesátnáctý Jan, který pracuje ve směnném provozu a potíže s usínáním po nočních začal mít už před několika lety. „Nakonec jsem ale musel s pravdou ven – moje spotřeba podle počtu předepsaných krabiček byla tři prášky denně! Teď se pokouším závislosti na nich zbavit.“

JSME ÚPLNĚ MIMO RYTMUS

Na tom, že tolik lidí trpí nespavostí, není nic divného. Spánkový rytmus, daný vnitřními hodinami organismu, si narušujeme téměř všichni. Každého asi napadne jako jedna z příčin transoceánský let, při němž rychle přejde několik časových pásem a turista pak zákonitě trpí syndromem, který se nazývá jet-lag. Také směnný provoz způsobí v organismu dis harmonii. Ale vlivu nerespektujících přirozené nastavení lidských hodin existuje mnohem víc. Pracujeme dlouho do noci a k tomu si samozřejmě svítíme, címž



CO HROZÍ NESPAVCŮM

- ✿ dvojnásobné riziko srdečního infarktu, hypertenze, obezity a diabetu 2. typu
- ✿ třikrát častější bolest hlavy
- ✿ až čtyřikrát více úrazů a dopravních nehod
- ✿ čtyřikrát častěji trpí depresemi a úzkostními stavů
- ✿ mají tendenci k alkoholové nebo drogové závislosti
- ✿ jejich schopnost soustředění a psychická i fyzická výkonnost jsou nižší
- ✿ klesá obranyschopnost organismu proti infekcím
- ✿ vyšší je výskyt neurologických poruch, plicních a urologických onemocnění, potíží s trávením a chronických bolestí
- ✿ k důsledkům nespavosti především ve stáří patří také vysoké riziko pádu při nočním bloumání po bytě a úrazů (zejména zlomeniny krčku stehenní kosti)

si snižujeme hladiny důležitého hormonu melatoninu (bude o něm řeč za chvíli). V týdnu spíme méně a o víkendu se to snažíme dohnat spánkem dopoledne, což je další zásah do přirozeného biorytmu. Často a hodně cestujeme, stravujeme se nepravidelně. Kdo kvůli spěchu nestihl celý den jíst, se večer „nacpe“ a marně se pak pokouší usnout. Stres, dlouhodobé psychické problémy a úava rovněž zabraňují nástupu klidného spaní.

„Cílem léčby nespavosti by neměl být spánek za každou cenu, ale obnovení přirozeného spánko-

vého rytmu, což je náročné jak pro lékaře, tak pro pacienta,“ říká doc. MUDr. Ján Praško, CSc. z Kliniky psychiatrie Fakultní nemocnice Olomouc. „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.“

Hypnotika neboli prášky na spaní ovšem nejsou podle lékaře dlouhodobým řešením nespavosti. Neměla by se užívat denně a po třech až čtyřech týdnech je třeba



OČIMA PSYCHIATRIČKY
MUDr. JAROSLAVY
SKOPOVÉ

Z PRAŽSKÉ Nemocnice na Homolce

Jak se projevuje závislost na hypnotikách?

Pacientovi přestává účinkovat původní předepsaná dávka hypnotika, spánek nepřichází a dotyčný proti dávku zvyšuje. Čím déle člověk hypnotika užívá, tím pravděpodobněji se u něj závislost rozvíje – mění se tolerance léku a klesá jeho účinnost. Při pokročilé závislosti je pak člověk schopen usnout jen po několikanásobně vyšší dávce hypnotika, ovšem pouze na kratší dobu. Je také nutné pokračovat v užívání dalších tablet i během dne, aby byl schopen vůbec nějak fungovat.

Co když závislý pacient tato hypnotika náhle vysadí?

Pokud člověk užíval nižší dávky hypnotik, zejména benzodiazepinových, ale i takzvaných Z-hypnotik, patří k odvykacím příznakům nejčastěji nervozita, podrážděnost, úzkost, bušení srdce, nechutenství, bolesti hlavy, svalů, svalové křeče. Po vysokých dávkách se příznaky projevují jako masivní úzkost, nespavost, třes, mohou přijít i epileptické záchvaty.

Dá se to léčit?

Léčba vyžaduje trpělivost jak na straně lékaře, tak pacienta. Člověk závislý na hypnotikách si obvykle dlouho nechce připustit, že má nějaký problém. Základem terapie je osvojení si pravidel spánkové hygieny a zavedení pravidelného režimu. V léčbě využíváme jak psychoterapii, tak bezpečnou farmakoterapii za postupného snižování dávky hypnotika. Jeho náhlé vysazení by mohlo být velmi nebezpečné.

je úplně vysadit, což ale udělá málokterý pacient. Důsledek je jasné: vzniká závislost, a to i u moderních Z-hypnotik, i když v tomto případě je riziko menší než například u benzodiazepinů.“

NOČNÍ PÁD TELEVIZE

„Uslyšel jsem v noci zespoda obrovskou ránu a letěl se podívat, co se s maminkou děje,“ popisuje paděsátičeté paní Alžběty, s níž žije v patrovém rodinném domě. „Maminka, úplně zmatená, stála v rohu místnosti za televizním stolkem, televize se rozbitá valila na zemi. Později jsem navíc zjistil, že maminku obrovsky bolí záda – asi předtím spadla z postele, přesto vstala a nějak se dostala úzkým prostředem mezi nábytkem za televizi, kterou shodila.“

Paní Alžběta si druhý den nic nepamatovala. Nebyl to její první noční výlet, každopádně se ale jednalo o noc s nejhoršími následky na těle i na majetku. Paní, která jinak byla přes den duševně velmi čilá, takto zakoušela, co to jsou vedlejší efekty benzodiazepinových hypnotik, v jejím případě Rohypnolu.

„I krátkodobé užívání hypnotik, včetně těch novější generace, má svá úskalí. Po probuzení mohou způsobovat malátnost, zhoršení koncentrace či paměti, ale také únava nebo bolesti hlavy,“ připomíná docent Praško. U citlivějších osob může po užití hypnotika hrozit paradoxní reakce, například záchrat úzkosti. Objevuje se také neobvyklé chování, jež si pak dotyčný vůbec

nepamatuje – třeba v noci vaří, jede někam autem, mluví, přenáší věci. Ráno si nevpomíná na nic.“

Kromě léků na spaní lidé bohužel hojně jako uspávací prostředek používají alkohol. Ten ale méně charakter a hloubku spánku, navíc je také návykový. Proto odborníci před takovou „léčbou“ nespavosti důrazně varují.

HORMON SLADKÝCH SNŮ

Cirkadiální neboli denní – tedy 24hodinový režim, v němž se střídá spánek a bdění, mají na starosti mnohé chemické látky produkované v organismu. Řídí a jednotící roli jich všech zastává hormon melatonin. Působí jako časovač biologických rytmů a navozuje příchod spánku, když přirozeně vzniká v mozku po setmění. Produkce tohoto hormonu však klesá při některých chorobách a také se stoupajícím věkem. Starší lidé si proto často stěžují na nespavost.

Díky tomu je spotřeba hypnotik u nás obrovská. Měsíčně se za ně v České republice vynaloží 20 milionů korun – z toho je 80 % na Z-hypnotika (bezpečnější než předchozí generace hypnotik – benzodiazepinů, ale stále vyvolávající závislost) a 7 % za benzodiazepiny. Jedinou bezpečnou léčbu nespavosti však představuje je terapie za pomoci melatoninu. U nás je k dispozici zatím jediný lék na předpis tohoto druhu, recept může vystavit každý lékař. Lék napomáhá synchronizaci vnitřních hodin a nevzniká na něj závislost. Zdravotní pojišťovny jej nehradí. ■

TIPY REDAKCE

Pokud je vaše nespavost v začátcích, dejte šanci nejprve režimovým opatřením a k nim třeba bylinkám. Využít můžete doplněk stravy Benosen obsahující mimo jiné extrakt z chmele, z kozlíku lékařského či zeleného čaje.

Někdy spánek ruší chrápající partner v ložnici. Zkuste mu kupit sprej do hrudního Adenol s obsahem éterických olejů nebo kapky k inhalaci. Nakapat je lze na polštář nebo do aromalampy.

Mnohé z toho, co byste chtěli vědět o spánku a nespavosti, najdete na stránkách www.dobry-spanek.cz.

