



ZDRAVÍ A KRÁSA 08. 03. 2012

Nespavost a jiné poruchy spánku mohou být signálem závažné nemoci

Spánek je možné rozlišit na 2 hlavní druhy, a to synchronní a paradoxní. Synchronní se označuje jako non-REM a paradoxní jako REM, pro který jsou...

Spánkem trávíme **přibližně třetinu svého života**. Dává nám potřebnou sílu a umožňuje celému organismu zvolnit. Je zcela přirozený a nikdo by si ho neměl upírat. Kvalitu spánku můžeme různě korigovat, například nákupem oporu dodávající matrace nebo tvorbou příhodného prostředí. Spousta lidí se však i přes veškeré úsilí musí trápit s poruchami, co se promítají do běžného života. Nedostatečně vyspaný člověk je **unavený, náladový, nepozorný a nesoustředěný**.

Jaké druhy spánku existují?

Spánek je možné rozlišit na 2 hlavní druhy, a to **synchronní a paradoxní**. Synchronní se označuje jako non-REM a paradoxní jako REM, pro který jsou charakteristické rychlé pohyby očí. Oba cykly se během noci zhruba 4x až 6x střídají, výskyt REM spánku ustupuje s přibývajícím věkem, v dospělosti je pak obvykle v poměru 1:4 vůči non-REM typu. Předpokládá se, že paradoxní spánek slouží pro regeneraci mozkových funkcí, synchronní pak pro somatické. Je tak zřejmé, že nepřerušovanost spánku je pro naše zdraví opravdu důležitá. Jeho kvalita ovšem s věkem klesá. Přibývá v něm probouzení, bdělost a vytrácí se jeho nejhlubší stádia. I tak se ale s poruchami spánku potýkají i ti nejmenší. O tom se dozvíte v dalších částech tohoto článku.

Základní zásady pro zdravé spaní:

- přiměřené trvání (v průměru 7 až 9 hodin)
- doba pro spánek by neměla být výrazně měněna
- spaní by nemělo být přerušováno
- odpolední spánek by neměl být náhradou za ten noční
- režimy spánku a bdění by se měl střídat s velkou pravidelností

Nespavost a jiné poruchy spánku

Nejčastěji se lidé potýkají s **nespavostí**, mimo této poruchy však existují i další, které snižují **kvalitu spánku** či ho jakkoliv jinak narušují. Pojďme se blíže podívat na vybrané z nich.

• Insomnie (nespavost)

Nemožnost usnout, problematické usínání, nekvalitní noční spánek, opakované nebo předčasné probouzení, to všechno lze do pojmu nespavost zahrnout. Potřeba spánku je individuální, za problém lze však obecně považovat stav, kdy nepřináší očekávaný pocit odpočinku a svěžest. Nespavost je možné rozlišit podle toho, zda se jedná o dlouhodobě, nebo přechodně trvající stav. V druhém případě jde o tzv. tranzitorní typ, kdy je porucha spánku způsobena například změnou prostředí, stresem či jinou nepříznivou situací. Pomoci mohou **hypnotika**, která tak představují prevenci před rozvojem chronicity, s užíváním je ale nutné nakládat opatrně, aby se nespustila závislost. Obvykle se proto tyto medikamenty nepodávají déle než 3 dny. Za chronickou lze nespavost považovat v případě, že spánek je nedostatečný alespoň po dobu 1 měsíce, u některých z nás se jedná i o roky. Návštěva lékaře je při dlouhotrvající nespavosti nevyhnutelná. Nezřídka se objevuje i třetí druh nespavosti, ta se nazývá **iatrogenní** a vyvolávají ji léky.

• Hypersomnie (zvýšená denní spavost)

Oproti nespavosti se mezi lidmi vyskytuje i opačný problém, a to **nadměrná potřeba spánku**.  Tuto poruchu provází nezvládnutelná ospalost, snížená schopnost koncentrace a někdy i nemožnost se ráno probudit.

• Narkolepsie

Narkolepsii lze zařadit k hypersomnii, protože se také týká spánku během dne. Je poměrně vzácnou poruchou a odborníci ji označují za dědičnou. Jak se projevuje? Několikaminutovým spánkem, do kterého jedinec upadá i během provádění nějaké činnosti, aniž by pociťoval nutkání usnout. Po probuzení se ale cítí čilý a svěží.

• Spánková apnoe

Další poruchou spánku je **spánkový apnoický syndrom**, ten je často charakterizován chrápáním, o jehož léčbě se dočtete spoustu zajímavostí v článku ZDE. Spánek je narušován **výpadky pravidelného dýchání**, což je samozřejmě velice nebezpečné. Je-li člověku tento problém diagnostikován, obvykle se nevyhne používání speciální masky během spánku, která udržuje trvalý přetlak v dýchacích cestách, jež jsou tak neustále volné. Nemocní bývají nadměrně unaveni, trápí je snížená koncentrace, změny nálad i poruchy osobnosti.

• Syndrom neklidných nohou

Další nepříjemností, která může omezovat kvalitu spánku, je syndrom neklidných nohou. Takové onemocnění nutí člověka ve večerních hodinách a při usínání neustále pohybovat dolními končetinami, protože v klidovém stavu se v nohách vyskytuje bolest, pálení, tlak, svrbění nebo

mravenčení. Spánek s takovou poruchou je neosvěžující a energii nedodávající. Nejčastěji se vyskytuje u starších lidí a v těhotenství.

- **Parasomnie**

Kromě typických poruch spánku se lze setkat i s různými dysfunkcemi, které jeho kvalitu také narušují. Souhrnně se označují jako parasomnie. Do této skupiny patří náměsíčnost, co je předmětem mnoha vtipů, avšak ve skutečnosti je velice nebezpečná, nebo také noční pomočování, trápí především malé děti. Časté jsou i noční děsy, kvůli kterým se spousta malých budí hrůzou a pláčem. Všechny tyto stavy je nutné řádně diagnostikovat, především v souvislosti s epilepsií, závažným onemocněním, o kterém jsme pro vás nedávno připravili článek. Ten najdete [ZDE](#).

- **Nemožnost zvyknout si na směnný režim**

Možná pracujete nebo jste někdy v minulosti pracovali na **směnný provoz**. Někteří lidé střídající se denní režim zvládají, u jiných dochází právě k **poruchám spánku**, nejčastěji se projevující tak, že jedinec **nemůže usnout** v dobu, kdy by měl, a naopak se mu chce spát v práci. V souvislosti se směnným režimem a nevyhovujícím spánkem se pak mohou objevit i další potíže, například **poruchy zažívání** či u žen **nepravidelný menstruační cyklus**.

Nespavost a jiné poruchy spánku mohou být symptomem nemoci

Jakékoliv problémy týkající se spánku a jeho průběhu by se rozhodně neměly podceňovat. Tím spíše, když mohou signalizovat případné onemocnění, povětšinou v rámci fungování **centrálního nervového systému**. Všechny popisované obtíže mohou patřit například mezi příznaky Parkinsonovy nebo Alzheimerovy choroby.

Co může být příčinou nespavosti?

Už bylo napsáno, že některé poruchy jsou **symptomem určitého onemocnění**, které tak může být příčinou jejich projevu. Pokud je však taková možnost vyloučena, může se jednat o **mnoho aspektů**, kvůli kterým si nemůžete užívat energii dodávajícího spánku. **Lidská psychika a osobnost** je velmi individuální, každý z nás reaguje různou intenzitou na různé podněty. Někomu tak může vadit barva, jakou jsou **vymalovány stěny pokoje**, v němž spí, aniž si to uvědomuje, jiný nemůže zabrat ze zcela pragmatického důvodu – nedokáže si odeprít **odpolední šálek kávy**, který mu následně nedá spát. Odhalit **pravou příčinu nespavosti**, to chce trpělivost a důkladnou sebereflexi. Mezi obvyklé činitele patří **stres, špatná psychická kondice či somatické bolesti**, dále **užívání alkoholu a drog** a celkově **nezdravé návyky**.

Nespavost u dětí je zvláště závažná

Stejně jako u dospělých, může být i u dětí nespavost příznakem nějakého onemocnění. Pokud není, pak se zpravidla jedná o nevhodná režimová opatření. Oproti nám dospělým je však nespavost u dětí o trochu větším problémem. My si s únavou určitým způsobem dokážeme poradit podpůrnými prostředky, například v podobě kávy či energetických nápojů (byť se o jejich vztahu ke zdraví dá silně polemizovat), avšak malý chlapec nebo holčička, co se nevyspal, jak by potřebovali, se musí vždy trápit.

Základem **zdravého spaní** je u dětí jakéhokoliv věku **pravidelný režim a příjemné prostředí**,

které si může malý spáč s odpočinkem asociovat. Pokud tedy rád spí s oblíbeným plyšákem, neberte mu ho, pokud je zvyklý na nějaký rituál, například přečtení pohádky, dělejte to. Se změnami vždy přicházejte pozvolna a vždy je svému zlatíčku vysvětlete. Klid v místnosti navozuje nejen absence přílišného světla či ticho, ale také správná teplota a čerstvý vzduch. Zásad vhodného spánkového režimu je celá řada, jak už však bylo zmíněno, bez pravidelnosti se neobejdete nikdy.



Jak na nespavost?

S nespavostí byste v každém případě měli bojovat. Ve výsledku totiž ve všech ohledech **zlepšíte svůj život**. Spánek pak pro vás bude opravdu **regenerující** a každý den pro vás bude začínat **pocit** **svěžesti**. **Nespavost a jiné poruchy** lze léčit různě. U těžších forem a samozřejmě v případě konkrétního onemocnění se přistupuje k podávání medikamentů – nejčastěji hypnotik. Vždy je však nutné změnit **režim a návyky**. A to bez ohledu na to, zda si chcete pomoci sami, nebo se obrátíte na odborníky. Tzv. **spánková hygiena** se odvíjí od zdravého životního stylu, uspořádaného harmonogramu a žádoucích podmínek pro spánek. Mimo to můžete vyzkoušet i **alternativní metody**, kam lze zařadit například akupunkturu či další fyzikální léčbu. Pokud nevíte, jak svůj problém odhalit, nebo s jakými změnami začít, pak se doporučuje **kognitivně-behaviorální terapie** (u psychologa nebo psychiatra), která vás na cestě k úplnému **odstranění nežádoucího stavu** nasměruje.

Nejdůležitější pravidla spánkové hygieny:

- jděte spát až ve chvíli, kdy se cítíte ospalí
- lůžko (ložnici) užívejte pouze pro spánek nebo sex
- nemůžete-li po ulehnutí usnout více jak 30 minut, jděte se věnovat do jiné místnosti nějaké činnosti
- odpoledne a večer nepijte kávu, černý a zelený čaj nebo energetické nápoje
- nechodte spát těsně po konzumaci jídla
- věnujte se pravidelným pohybovým aktivitám, uvolňujte energii
- zbavte se stresu
- nemyslete před spaním na problémy
- teplota v ložnici by měla být menší než ve zbytku obydlí
- před spánkem intenzivně vyvětrejte
- udržujte v místnosti dostatečnou vlhkost
- vstávejte ve stejnou dobu všechny dny v týdnu
- ulehávejte ve stejnou dobu všechny dny v týdnu
- odolávejte pokušení spát během dne, pokud k tomu není důvod (nemoc, práce apod.)
- nemějte v ložnici rušivé prvky
- spěte na kvalitní matraci, v kvalitní a vyhovující posteli

Nespavost a jiné poruchy můžete řešit i bylinkami

K nutným opatřením můžete přidat i **všemocné bylinky**, jimiž si lze pomoci při různých obtížích, **nespavost** není výjimkou. K nejznámějším pomocníkům tohoto typu patří:

- třezalka
- kozlík
- heřmánek
- levandule

- pelyněk
- meduňka

Nespavost je závažným problémem, který se velmi výrazně **prolíná do života**. Rozhodně tak své **spánkové potíže** nepodceňujte. Vynaložené úsilí na odstranění všech nežádoucích stavů se vám jistě vrátí. Budete se cítit **mnohem lépe** a ráno se pro vás opět stane radostné.