

UVEREJNENÉ: 23.03.2015 o 11:49 h.

www.kosickespravy.sk

Posun času môže spôsobiť únavu

KOŠICE - V nedeľu 29. marca sa uskutoční prechod na letný čas – ručičky hodín si posunieme dopredu a noc bude o hodinu kratšia. Mnohým ľuďom spôsobuje skoršie vstávanie problémy niekoľko ďalších dní či dokonca týždňov. Čo hovorí na posun času Eva Feketeová, Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach a UNLP Košice?



www.kosickespravy.sk

„Posun času môže byť naozaj pre citlivých jedincov problematický. Býva spojený s pocitom únavy a problémami s koncentráciou. Zvlášť neprijemným môže byť pre malých školákov, ktorí majú výučbu od skorého rána a starších ľudí so zlým spánkom,“ hovorí neurologička Eva Feketeová, ktorá sa venuje štúdiu a liečbe spánkových porúch zhruba 20 rokov. Podľa jej slov by bolo z pohľadu spánkovej medicíny vhodnejšie čas neposúvať.

„Je známe, že jestvujú 2 typy ľudí, takzvané sovy, ktoré si radi pospia a majú ťažkosti s ranným vstávaním a škovránkovia, pre ktorých je typické naopak včasné prebúdzanie a neponocovanie. Pre ‚sovy‘ je horší práve tento prvý posun času, keď je potrebné vstávať včasnšie, no a ‚ranostajom‘ robí problém skôr ten druhý posun v októbri,“ poznamenáva Eva Feketeová.

Neliečené poruchy spánku znižujú kvalitu života

Spánok je pravidelný stav odpočinku ľudí, ale aj ostatných druhov cicavcov, vtákov a rýb. Charakterizuje ho spomalený rytmus dýchania, tepu srdca a nižšia citlivosť na vonkajšie podnety. Spánok zabezpečuje regeneráciu organizmu a jeho nedostatok sa odráža na duševnom aj telesnom stave človeka. Spôsobuje nielen psychickú a fyzickú vyčerpanosť, poruchy myslenia a pamäte, nepokoj, zmeny nálady, ale aj celý rad závažných zdravotných komplikácií, napríklad je rizikovým faktorom srdcovo-cievnych ochorení.

„Najčastejšou poruchou spánku je nespavosť. Ľudia trpiaci nespavosťou častejšie trpia bolesťami hlavy a depresiami, sú náchylnejší na infekcie a zvýšený krvný tlak,“

poznávaná Feketeová, podľa ktorej dĺžka spánku, ktorá je zvyčajne potrebná k dobrej regenerácii, predstavuje 6-8 hodín denne. **„Pokiaľ je spánok dlhší alebo kratší, ale nie je spojený s dennými ťažkosťami ako sú únava, vyčerpanie, poruchy koncentrácie a pamäti, nie je dôvod ho umelo meniť liekmi,“** zdôrazňuje. V opačnom prípade je vhodné obrátiť sa na odborníkov.

K dobrému spánku prispieva mnoho faktorov, medziiným pravidelné cvičenie a šport, zdravý životný štýl (žiadny alkohol, kofeín a cigarety), málo stresu, pohodové životné tempo, relax, pohodlná posteľ, tmavá a chladnejšia miestnosť, skorý budíček, pohodlná poloha pri spánku, bylinkové čaje alebo preparáty (valeriána, chmeľ, medovka, materina dúška), vôňa levandule či teplý kúpeľ. Pokiaľ však trpí človek dlhodobo nespavosťou, alebo inou poruchou spánku, mal by vo vlastnom záujme vyhľadať odbornú pomoc. Nerozpoznané a neliečené poruchy spánku totiž znižujú kvalitu života postihnutých jedincov, sú zdrojom zníženého spoločenského a pracovného uplatnenia a sú častou príčinou dopravných a priemyselných nehôd.