

UVEREJNENÉ: 20.10.2012

SME

Čo ruší náš spánok?

Spánok je zvláštnym stavom a spája sa s ním množstvo zaujímavých skutočností a vedeckých zistení, ale aj povier a mýtov. Ak ho niečo ruší, odrazí sa to na našom telesnom a duševnom zdraví.

Naši prastarí rodičia zvykli návštevu uvítať slovami: „Sadnite si, aby ste nám neodniesli spanie“. Je celkom možné, že za týmto úslovím sa skrývalo poznanie dôležitosti a významu spánku pre zdravie. Poruchy spánku totiž môžu byť napríklad aj rizikovým faktorom srdcovo-cievnych ochorení, a to aj u tých, ktorí sú zdanlivo zdraví.

Kvalitný spánok je nevyhnutný pre dobré zdravie. Bohužiaľ, rôznymi poruchami spánku trpia státisíce ľudí po celom svete. K najčastejším patrí spánkové apnoe. Okrem porúch dýchania v spánku môžu nočný spánok narúšať parasomnie, vlastná nespavosť, ale aj poruchy spánku prejavujúce sa pohybmi.

Najčastejšie je apnoe

Nielen desivé sny môžu rušiť náš spánok. Najčastejšou a asi aj najzákernejšou poruchou je spánkové apnoe, pri ktorom dochádza na určitý čas k uzavretiu horných dýchacích ciest – vynechávaniu dychu niekedy aj na viac ako 20 sekúnd. Tak sa opakovane preruší prívod vzduchu, čím dochádza k nedostatočnému prísunu kyslíka.

Dôsledkom týchto epizód, ktoré znižujú hladinu kyslíka v krvi, sú zmeny činnosti srdca a žliaz s vnútorným vylučovaním. To môže viesť k závažným zdravotným problémom, odhaduje sa, že pri neliečení spánkového apnoe sa skracaje život o desať rokov. Samostatnou kapitolou sú deti najútlejšieho veku, u ktorých môže dochádzať aj k úmrtiam (syndróm náhleho úmrtia dojčiat).

Čo sú parasomnie?

Ide o rôzne abnormálne prejavy, ktoré sa objavia počas spánku. Hlavným príznakom je nezvyčajné motorické správanie. Známa a rozšírená je námesačnosť, k iným typom parasomnií patrí napríklad nočné pomočovanie, sexsomnia – zvláštne sexuálne správanie počas spánku a pod.. Je ich široká škála a majú rôzne mechanizmy vzniku. Podľa odborníkov sú zrejme výsledkom súčasného pôsobenia rôznych stimulov – genetických aj vonkajších, u niektorých odborníci predpokladajú aj možný súvis s epilepsiou.

Mesiac za to nemôže

Somnambulizmus – námesačnosť je vraj oveľa rozšírenejšia porucha, ako sa predpokladalo. Ide vlastne o stav zmeneného vedomia, pri ktorom sa kombinujú fenomény spánku a bdelosti. Vedci zatiaľ nepotvrdili, že by sa na tejto parasomnií podieľali vplyvy Mesiaca.

Počas námesačnej epizódy sa somnambulik môže posadiť, postaviť či dokonca vstať z postele a chodiť. Prejavuje pritom nízku hladinu vedomia, reaktivity a motorickej zručnosti. Po prebudení si na udalosť obvykle nepamätá. Pri takomto type parasomnie hrozí aj riziko úrazov, ako je napríklad pád z okna, balkóna a pod.. Závažnejšie stavy lekári liečia liekmi na ukludnenie a potlačenie úzkosti. Nočné mory i pomočovanie

Budí sa vaše dieťa s krikom a plačom a chveje sa od strachu a hrôzy? Je po prebudení nejaký čas zmätené a nepamätá si, prečo sa bálo a kričalo? Pravdepodobne trpí parasomniou – nočný des (pavor nocturnus). K parasomniám detského veku patria aj nočné mory.

Túto poruchu spánku charakterizuje spomienka na hrôzostrašný sen. Dieťa je vyľakané a keďže sa snový dej môže stereotypne opakovať, dieťa sa môže báť zaspáť. Na rozdiel od pavor nocturnus dieťa rýchlo precitne a na udalosť si pamätá. Deti zvyknú trpieť aj nočným pomočovaním, ktoré sa môže objaviť v ktorejkoľvek fáze spánku. Za poruchu spánku je považované len vtedy, ak pretrváva aj v čase po nástupe dieťaťa do školy. Na rozdiel od urologických porúch takéto dieťa nikdy nemalo „suché“ obdobie (niekoľko mesiacov bez nočného pomočovania). Nebezpeční starší muži

Závažnou a až nebezpečnou parasomniou je porucha správania viazaná na REM spánok, ktorá postihuje prevažne mužov vo vyššom veku. Príčinou je porucha regulačných mechanizmov REM spánku. U týchto pacientov sa aj počas spánku zachováva svalový tonus, svalstvo teda nie je ochabnuté, ako je to za normálnych okolností. Pacient je tak pod vplyvom snovej aktivity schopný konať. Podľa odborníkov môžu v mnohých prípadoch takto postihnutí spáchať aj násilné činy alebo si spôsobiť úraz.

Nepokojné nohy

Asi najznámejšou poruchou spánku prejavujúcou sa pohybmi končatín je syndróm nepokojných nôh (SNN) a kŕče dolných končatín viazané na spánok. Podľa neurologičky MUDr. Evy Feketeovej, PhD. z Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach patrí SNN medzi pomerne časté poruchy spánku. Odhaduje sa, že týmto ochorením trpí každý dvadsiaty Európan.

„Príznaky ochorenia - nutkavú potrebu pohybovať nohami pri zaspávaní alebo relaxácii, väčšinou sa objavujú vo večerných hodinách - nebýva ťažké odhaliť, pokiaľ sa na SNN myslí. Časť pacientov sama prichádza s diagnózou, ktorú si stanovila, ďalší v popredí ťažkostí popisujú nespavosť, niektorí dennú ospalosť ako dôsledok „nepokojnej“ noci,“ vysvetľuje lekárka. Niekedy si pacienti sťažujú na nepríjemné pocity iných častí tela, obvykle to bývajú horné končatiny spolu s dolnými končatinami. Na určenie presnej diagnózy slúži rozhovor s pacientom, zriedkavo býva potrebné aj komplikované vyšetrenie počas spánku – polysomnografia.

Ako sa syndróm nepokojných nôh lieči? Lekárka hovorí, že primárna forma ochorenia sa lieči liekmi, ktoré sa používajú pri liečbe Parkinsonovej choroby, avšak ide o podstatne nižšie dávkovanie. **„V skutočnosti ide o dve odlišné ochorenia. V prípade SNN liečbou regulujeme nerovnováhu dopamínu, kým v druhom prípade – pri Parkinsonovej chorobe - nahrádzame jeho nedostatok. Pravdepodobne najčastejšou formou ochorenia sú sekundárne prípady, ktoré sa vyskytujú u pacientov s anémiou, pri liečbe antidepresívami a ďalšie,“** vysvetľuje neurologička.

Nočné kŕče

Vaše nohy môžu počas spánku zvierať aj bolestivé kŕče. Podľa neurologičky sú pravidelnou súčasťou ťažkostí gravidných žien, metabolických porúch, môže za nimi stáť aj užívanie viacerých liečiv.

Lekárka vysvetľuje, že pri určení pôvodu ťažkostí je potrebné vyšetriť hladiny minerálov v krvi pacienta a zhodnotiť do akej miery sa súčasne užívané lieky pre artériovú hypertenziu alebo depresiu podieľajú na vzniku kŕčov v spánku. Existujú aj formy ochorenia, u ktorých nie je možné odhaliť zjavnú príčinu.

„Žiaľ, nie sú známe ani spoľahlivé možnosti liečby, zdá sa, že časti pacientov pomôže nepríjemným kŕčom predísť cvičenie - strečing. Pacient by mal vyhľadať lekára, ak nočné ťažkosti ovplyvňujú jeho denné funkcie - sústredenie v práci, pamäť,“ upozorňuje neurologička.

Škrípate v spánku zubami?

V takom prípade odborníci hovoria o tzv. bruxizme. Často ním trpia deti – viac ako 10 % a vekom sa výskyt podľa lekárky znižuje, len asi tri percentá seniorov v spánku škrípu zubami. A čo môže byť dôsledkom? Jednak môžete budiť svojho partnera, ale predovšetkým je to poškodená zubná sklovina a tiež aj bolesti v čelústno-sánkovom kĺbe a ďalšie. Liečba liekmi nebýva podľa neurologičky úspešná, používajú sa najmä pomôcky na ochranu zubov, ktoré vám nechá na mieru zhotoviť váš zubný lekár.