

Košice, 6. jún 2023

TLAČOVÁ SPRÁVA

Výskumníci z Lekárskej fakulty UPJŠ skúmajú v rámci nového projektu kvalitu spánku Slovákov - chcú odhaliť zriedkavé ochorenia

Odhalit' nové prípady zriedkavých porúch spánku ako je narkolepsia a idiopatická hypersomnia (nadmerná denná spavosť) si dala za cieľ skupina výskumníkov z Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach v spolupráci s kolegami z Univerzity Komenského v Bratislave.

Na spoločnom projekte sa v rámci UPJŠ LF podieľajú pracovníci Ústavu psychológie zdravia a metodológie výskumu pod vedením prof. Mgr. Andrei Madarasovej Geckovej, PhD. v spolupráci s doc. MUDr. Evou Feketeovou, PhD. z Neurologickej kliniky UPJŠ LF a UNLP Košice, ktorá sa dlhodobo venuje liečbe pacientov s poruchami spánku a výskumu v tejto oblasti. *(Obe sú garantkami projektu).*

Výskum kvality spánku
a vybraných ukazovateľov na Slovensku



AKO SPÍTE?

Spánok je jednou zo základných fyziologických potrieb, ktoré človek potrebuje na to, aby primerane fungoval. Je to naša každodenná aktivita, bez ktorej by sme nedokázali prežiť. V rámci spánku posudzujeme jeho kvalitu (ako dobre človek spí) a kvantitu (ako dlho).

AKÁ JE VAŠA KVALITA SPÁNKU?

Otestovať si ju môžete v našom dotazníkovom skriningu!
Naskenujte QR kód alebo prejdite na stránku
www.care4health.sk
kde sa o tejto a iných témach dozviete viac.





coherentiste.com vyskumspankuSR@gmail.com care4health.sk

V prípade záujmu zapojiť sa do projektu nazvaného „*Výskum zvýšenej dennej spavosti na Slovensku*“ určeného pre dospelé osoby, vyplňte anonymný webový formulár dostupný na: https://ww2.unipark.de/uc/kolarik_P_J_Safarik_University_/03d8/

V prvom rade by mali tento dotazník vyplniť osoby, ktoré trápí nadmerná denná spavosť aj napriek dlhému nočnému spánku - a cítia veľkú únavu, prípadne zažívajú spánkovú obrnu alebo zvláštne halucinogénne zážitky pri zaspávaní alebo prebúdzaní, nečakane zaspávajú počas dňa, alebo sa im pri smiechu alebo hneve podlamujú kolená.

„Cieľom tohto projektu je odhaliť zriedkavé formy chorobnej alebo nadmernej dennej spavosti, ktoré sú na Slovensku pravdepodobne veľmi poddiagnostikované, keďže evidujeme na stotisíc obyvateľov iba jedného pacienta s takýmito problémami, zatiaľ čo v iných európskych krajinách je ich podstatne viac,“ vysvetľuje prof. Mgr. Andrea Madarasová Gecková, PhD.

Vyplnenie dotazníka zaberie maximálne 20 minút a respondentom, ktorí v niektorých otázkach dosiahnu patologické skóre, bude ponúknuté jednoduché anonymné vysvetlenie a v prípade záujmu aj kompletná diagnostika v Spánkovom laboratóriu Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty UPJŠ a UNLP Košice.

Existuje viac ako tridsať rôznych porúch spánku, pričom medzi najznámejšie patrí **insomnia** (*nespavosť*), **syndróm nepokojných nôh** (*potreba pohybovať nohami kvôli zastaveniu nepríjemných pocitov*), **spánkové apnoe** (*predstavuje poruchu dýchania prejavujúcu sa zástavou dychu a prejavuje sa nadmerným chrápaním a výpadkami dychu*), **somnambulizmus** (*námesačnosť spojená s vykonávaním rôznych činností v spánku*), **spánková paralýza** (*kedy sa človek prebudí uprostred fázy REM a jeho mozog je aktívny, ale telo nie*) a rôzne **parasomnie** (*neprirodzené stavy počas spánku, ako sú nočné mory*).

Zriedkavejším typom poruchy spánku je **narkolepsia** - chorobná spavosť charakterizovaná záchvatovitou spavosťou počas dňa (*bez ohľadu na to, koľko hodín človek spal v noci a prejavuje sa zaspávaním pri bežných denných činnostiach alebo aj chôdzi*) a **idiopatická hypersomnia** - nadmerná denná spavosť spojená dlhým časom spánku (*aj viac ako 12 hodín*), po ktorom sa ale človek necíti odpočinutý, ťažko vstáva a napriek dlhému spánku myslí v dôsledku únavy aj počas dňa na spánok.

„Človek trpiaci touto poruchou vôbec nemusí vedieť, že sa u neho jedná o zriedkavé ochorenie, v dôsledku ktorého sa jeho telo počas spánku neregeneruje bez ohľadu na dĺžku spánku. Neraz je neprávom častokrát už od detstva považovaný za lenivého, mdlého, alebo ‚strateného v živote‘, pritom v skutočnosti potrebuje odbornú pomoc a efektívnu liečbu,“ hovorí doc. MUDr. Eva Feketeová, PhD. (*na snímke*), podľa ktorej hypersomniu aj narkolepsiu

spôsobuje nedostatok neuroecitačného mediátora nazývaného hypokretín.



Neuromediátor hypokretín plní v mozgu dôležité úlohy – reguluje príjem potravy a udržiava energetickú rovnováhu, a zároveň ovplyvňuje mechanizmy riadiace stav ľudského bdenia a spánku. Pokiaľ sa správne netvorí a nevyplavuje, človek môže pociťovať spomínané príznaky nadmernej dennej spavosti – veľkú únavu a túžbu po spánku aj počas dňa, alebo mať nepríjemné pocity pri zaspávaní spojené so spánkovou obranou či halucináciami. Prejavom chýbania tohto neuromediátora je aj okolnosť, keď sa človeku pri smiechu či hneve podlamujú kolená. Všetky osoby s takýmito príznakmi by preto mali spozornieť!

„Deficit hypokretínu úzko súvisí s viacerými poruchami spánku a okrem idiopatickej hypersomnie a narkolepsie spôsobuje aj kataplektické záchvaty predstavujúce zvláštne stavy svalovej stuhnutosti alebo slabosti, ktoré spúšťa smiech alebo hnev,“ konštatuje odborníčka na spánkovú medicínu docentka Eva Feketeová.

Ako však zdôrazňuje, je treba odlišovať nadmernú dennú spavosť od iných príčin únavy. Napríklad od dennej ospalosti zapríčinennej chronickým nedostatkom spánku (či už z dôvodu dlhého pracovného času, nepravidelného rozvrhu, nespavosti alebo iných dôvodov) alebo nekvalitným nočným spánkom (napríklad kvôli opakovanému prebúdzaniu pre potrebu ísť na toaletu). Prípadne ospalosti v dôsledku nejakých chronických telesných alebo zdravotných problémov alebo psychických ochorení. Príčinou únavy a ospalosti môžu byť aj niektoré lieky, alkohol, narkotiká, fajčenie, nedostatočné cvičenie a iné negatívne návyky životného štýlu. Pokiaľ nie sú problémy so spánkom zapríčinené týmito dôvodmi, odporúča lekárka vyhľadať odborníka na poruchy spánku, aby zistoval chorobné príčiny nespavosti alebo naopak nadmernej spavosti.

„Pomerne časté sú poruchy spánku ako obštrukčné spánkové apnoe a syndróm nepokojných nôh, ktoré spôsobujú fragmentovaný spánok, keďže spôsobujú krátke prebudenia narušujúce plynulosť spánku. Ľudia si ich vôbec nemusia byť vedomí, kým nenavštívia spánkového lekára. Podobne ľudia s poruchami cirkadiálneho rytmu zažívajú nesúlad medzi hodinami svojho vnútorného tela a časom, keď musia byť hore a toto odpojenie môže spôsobiť nespavosť počas snahu o spánok a nadmernú ospalosť počas stavu bdenia.“

Naproti tomu narkolepsia a idiopatická hypersomnia patria medzi vzácne ochorenia. V európskych krajinách sa narkolepsia vyskytuje asi 25 ľudí na 100-tisíc obyvateľov, na Slovensku je diagnostikovaný na 100-tisíc obyvateľov iba jediný pacient... Predpokladáme preto, že mnohí pacienti žijú so svojou diagnózou neodhalení neprávom považovaní za lenivcov alebo čudákov. A práve odhaliť takéto prípady je cieľom nášho výskumu, ktorý formou elektronického dotazníka realizujú naši kolegovia z Ústavu psychológie zdravia a metodológie výskumu,“ zdôrazňuje doc. MUDr. Eva Feketeová, PhD. z Neurologickej kliniky UPJŠ LF a UNLP Košice.

Tieto poruchy spánku pritom veľmi závažným spôsobom ovplyvňujú u ľudí schopnosť sústredenia sa, čo sa odráža v ich horšom prospechu, alebo v problémoch v zamestnaní. Mnohí pacienti prichádzajú o priateľov, pretože pre spánok nemajú na nich čas, ale pre sú inakosť sú mnohokrát odsudzovaní, a to aj vlastnou rodinou. Život narkoleptikov a hypersomnikov tiež sťažuje tiež skutočnosť, že aj keď sa u nich ochorenie diagnostikuje, zvyčajne je to pomerne neskoro, pričom liečba by u nich inak mohla výrazným spôsobom prispieť k zlepšeniu kvality ich života...

Toto všetko sú dôvody, prečo vyplniť krátky dotazník a zistiť, či sa daný zdravotný problém netýka aj Vás...



QRC pre spustenie dotazníka

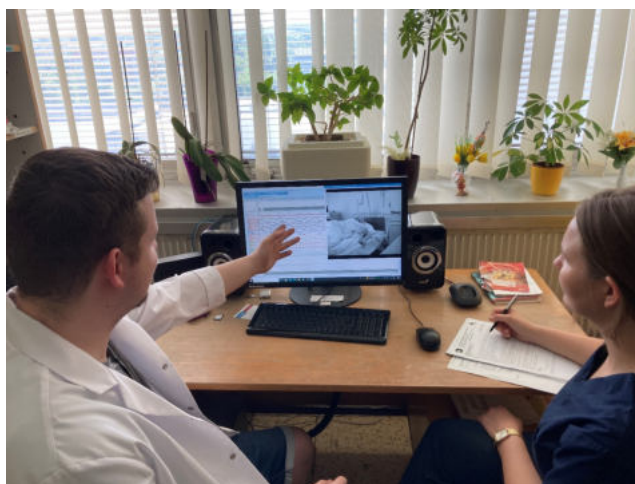
Viac o výskume spánku: <https://care4health.sk/online-v%C3%BDskum>

FOTOGALÉRIA:

*Ilustračné fotografie súvisiace s vyšetrením pacientom v spánkovom laboratóriu
Neurologickej kliniky UPJŠ LF a UNLP Košice:*



Pacient počas vstupného diagnostického pohovoru / Pacient počas vyšetrenia spánku v spánkovom laboratóriu



Vyhodnocovanie nočných polysomnografických záznamov

.



Lekárska fakulta UPJŠ v Košiciach

Má 75-ročnú históriu - od svojho založenia v septembri 1948 pripravila na svoje budúce povolanie už vyše 16-tisíc úspešných absolventov. Na UPJŠ LF aktuálne študuje v dennej forme vyše tritisíc študentov v I. a II. stupni vysokoškolského štúdia, vrátane zahraničných študentov z vyše 50 krajín sveta. **UPJŠ LF realizuje aj postgraduálne vzdelávanie** - doktorandské štúdium a ďalšie vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov. **Popri pedagogickej činnosti vyvíja fakulta bohaté vedecko-výskumné aktivity** v rámci rôznych národných a medzinárodných projektov. *Viac: <https://www.upjs.sk/lekarska-fakulta/>*

RNDr. Jaroslava Oravcová, PhD.
PR manažérka