

# TLAČOVÁ SPRÁVA

Košice, 23. marec 2016

## Pracovníčka Lekárskej fakulty UPJŠ MUDr. Eva Feketeová, PhD. vysvetľuje, ako vplýva posun času na ľudský organizmus

Vo sviatočnú veľkonočnú nedeľu 27. marca sa uskutoční prechod na letný čas. Keďže ručičky hodín posunieme dopredu, vstávať budeme o hodinu skôr oproti zimnému času. Podľa MUDr. Evy Feketeovej, PhD. z Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach a UNLP Košice môže byť posun času spojený s pocitom únavy a zhoršenou koncentráciou. Problematický je zvlášť pre citlivých jedincov, najmä starších ľudí so zhoršeným spánkom a malých školákov so začiatkom výučby od skorého rána.



*„Jestvujú dva typy ľudí - takzvané sovy, ktoré si radi pospia a majú ťažkosti s ranným vstávaním, a na druhej strane škovránkovia, pre ktorých je typické naopak včasné prebúdzenie a neponocovanie. Tento jarný časový posun vplýva viac na ‚sovy‘, pretože je náhle treba vstávať včasnšie, ako v predošlých mesiacoch,“* hovorí MUDr. Eva Feketeová, PhD., ktorá sa venuje štúdiu a liečbe spánkových porúch vyše dvadsať rokov.

Podľa neurologičky má dobrý spánok vplyv na ľudskú psychiku a zdravie, pretože zabezpečuje regeneráciu organizmu. Jeho nedostatok sa odráža na duševnom aj telesnom stave človeka a spôsobuje psychickú a fyzickú vyčerpanosť, poruchy myslenia a pamäte, nepokoj a zmeny nálady. Okrem toho sa podpisuje pod rad závažných zdravotných komplikácií, napríklad je rizikovým faktorom srdcovo-cievnych ochorení. Dlhodobé ponocovanie sa teda nevypláca a neliečené poruchy spánku, ku ktorým patrí okrem iného aj nespavosť, znižujú kvalitu nášho života.

*„Ľudia trpiaci nespavosťou trpia častejšie bolesťami hlavy a depresiami a sú náchylnejší na infekcie a zvýšený krvný tlak,“* poznamenáva MUDr. Eva Feketeová, PhD., podľa ktorej patrí medzi tie častejšie poruchy spánku aj **syndróm nepokojných nôh**, **bruxizmus** (škrípanie zubami), a **spánkové apnoe**, pri ktorom dochádza počas spánku k opakovaným zástavam dychu. Ďalšími poruchami sú **parasomnie** prejavujúce sa neprirodzeným pohybom v podobe námesačnosti alebo agresívnym správaním pri narušení REM spánku. Naopak, mimoriadne zriedkavým ochorením je **narkolepsia**, ktorú charakterizujú záchvaty neodolateľného chorobného spánku, teda neplánovaného náhleho zaspávania v ktorúkoľvek dennú hodinu a pri rôznych činnostiach. *Pracovníci Neurologickej kliniky UPJŠ LF a UNLP sa podieľajú na celoeurópskom výskume tohto bizarného*

*ochorenia, pričom sledujú a liečia väčšinu pacientov s narkolepsiou na Slovensku, ktorých je asi päťdesiat.*

K dobrému spánku prispieva mnoho faktorov, medziiným pravidelné cvičenie a šport, zdravý životný štýl, 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.

***„Dĺžka spánku potrebná k dobrej regenerácii, predstavuje zvyčajne 6 až 8 hodín denne. Pokiaľ je spánok dlhší alebo kratší, ale nie je spojený ťažkosťami ako sú únava, vyčerpanie, poruchy koncentrácie a pamäti, nie je dôvod ho umelo meniť liekmi. No v opačnom prípade je vhodné obrátiť sa na odborníkov, pretože neliečené poruchy spánku zhoršujú kvalitu života, sú zdrojom zníženého spoločenského a pracovného uplatnenia a tiež sú častou príčinou dopravných a priemyselných nehôd,“*** zdôrazňuje MUDr. Eva Feketeová, PhD.

Podľa nej je novodobým fenoménom posúvanie zaspávania u mladých ľudí až na skoré ranné hodiny. ***„Nazývame to syndróm oneskorenej spánkovej fázy, čím sa posúva spánková perióda na dennú dobu. Takéto nesprávne spánkové návyky sa môžu neskôr prejavíť vážnymi zdravotnými ťažkosťami, preto by mali byť dospievajúci ľudia veľmi obozretní,“*** prízvukuje neurologička, podľa ktorej nie je spánok strata času, ale blahodarný odpočinok pre naše telo i dušu.

Túto tlačovú správu nájdete archivovanú na: [www.medic.upjs.sk](http://www.medic.upjs.sk).

***RNDr. Jaroslava Oravcová  
PR manažérka***