

TLAČOVÁ SPRÁVA

Košice, 21. marec 2017

Odborná asistentka UPJŠ LF MUDr. Eva Feketeová, PhD.:

„V rámci dnešného Svetového dňa zdravého spánku si pripomíname dôležitosť spánku, negatívne dopady nespavosti a význam prevencie“

Na nedávnom 8. európskom dni narkolepsie konanom na ostrove Malorka mala svoje zastúpenie aj Lekárska fakulta UPJŠ v Košiciach. Medzinárodného kongresu sa zúčastnila odborná asistentka MUDr. Eva Feketeová, PhD., ktorá pôsobí na Neurologickej klinike UPJŠ LF a UNLP Košice a v zdravotníckej aj vedecko-výskumnej činnosti sa venuje somnológii, teda problematike porúch spánku a bdenia, zvlášť narkolepsii, ktorú charakterizujú záchvaty neodolateľného chorobného spánku, teda náhleho a nechceného zaspávania. Práve tomuto ochoreniu bolo venované odborné podujatie organizované španielskou spánkovou spoločnosťou na Malorke, ktoré sa konalo v dňoch 18.-19. marca a stretlo sa na ňom vyše sto somnológov zo 17 krajín Európy.



„Narkolepsia je zriedkavé chronické ochorenie mozgu, ktorým trpí na Slovensku len asi šesťdesiat pacientov. Príčinou je, že poškodené nervové bunky prestávajú produkovať látku zodpovednú za udržanie bdlosti - hypokretín. Prvé príznaky zvýšenej spavosti sa objavujú zvyčajne v období dospievania, postupne sa pridružujú ďalšie príznaky ochorenia ako sú halucinačné zážitky pri zaspávaní a prebúdzaní sa, či spánková obrna a kataplexia. Diagnóza sa opiera o klinické príznaky, vyšetrenie likvoru (mozgovomiechovej tekutiny) a polysomnografické vyšetrenie v spánkovom laboratóriu, ktoré zaznamenáva spánok a bdenie prostredníctvom EEG mozgu, pohybov očí, aktivity svalstva a sleduje sa pri ňom aj dýchanie, EKG a ďalšie životne dôležité funkcie,“ vysvetľuje MUDr. Eva Feketeová, PhD.

Na Európskom dni narkolepsie sa prezentovali výsledky najnovších výskumov o pôvode, diagnostike a liečbe narkolepsie. Väčšina odborných štúdií pritom vznikla na podklade databázy, ktorá je výsledkom práce lekárov združených v neziskovej organizácii Európska narkoleptická sieť, na Slovensku zastúpenej **Neurofyziologickým laboratóriom Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty UPJŠ a UNLP Košice.**

„Neoddeliteľnou súčasťou odborného podujatia je tradične aj účasť zástupcov patientskych organizácií zúčastnených krajín, ktorí sa aktívne zúčastňujú na diskusiách o možnostiach zlepšenia liečby dotýkajúcich sa režimových opatrení a diéty, ktoré sú pri liečbe narkolepsie nevyhnutné,“ spresňuje MUDr. Eva Feketeová, PhD. Účasť zástupcov patientskych organizácií na odbornom podujatí prispela k výmene skúseností s liečbou, uhrádzaním zdravotnej starostlivosti a legislatívnych otázkach pri žiadosti o vodičské oprávnenie u pacientov s narkolepsiou v jednotlivých členských krajinách.

„Odborné prednášky boli venované najnovším poznatkom o vzniku a liečbe tohto ochorenia a výsledkom získaným z Európskej narkoleptickej databázy, ktorej vytvorenie bolo nevyhnutné pre celoeurópsky výskum a zlepšenie liečebného manažmentu narkolepsie. V súčasnosti je do tohto projektu zapojených 26 spánkových centier a laboratórií zo 17 európskych krajín a súčasťou databázy je aj naša klinika,“ poznamenáva neurologička.

Podľa slov prednostky Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty UPJŠ a UNLP prof. MUDr. Zuzany Gdovinovej, CSc. na tomto pracovisku sledujú a liečia väčšinu pacientov s narkolepsiou na Slovensku. *„Práve naša databáza ako súčasť Európskej narkoleptickej siete umožnila identifikovať genetické riziká narkolesie spojenej s kataplexiou - čo je strnulosť spôsobená náhlym návalom emócií, najčastejšie smiechom, alebo šokom zapríčineným nečakaným prekvapením - a sledovať priebeh ochorenia v tehotenstve,“* poznamenáva prof. MUDr. Zuzana Gdovinová, CSc., podľa ktorej pracovníci Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty UPJŠ a UNLP Košice venujú pozornosť poruchám spánku, ktoré sprevádzajú aj iné ochorenia, ako Parkinsonova choroba či roztrúsená skleróza. Výsledky ich práce už boli publikované vo viacerých renomovaných zahraničných odborných časopisoch.

Najčastejšou poruchou spánku je nespavosť

Spánok je pravidelný stav odpočinku ľudí charakterizovaný spomaleným rytmom dýchania, tepu srdca a nižšou citlivosťou na vonkajšie podnety. Zabezpečuje regeneráciu organizmu a jeho nedostatok sa odráža na duševnom a telesnom stave človeka - zapríčiňuje psychickú a fyzickú vyčerpanosť, poruchy myslenia a pamäte, nepokoj, zmeny nálady, ale aj závažné zdravotné komplikácie, napríklad je rizikovým faktorom srdcovo-cievnych ochorení.

„Nespavosť je najčastejšou poruchou spánku a ľudí, ktorí ňou trpia, trápia viac bolesti hlavy a depresie, mávajú zvýšený krvný tlak a oslabenú imunitu,“ konštatuje MUDr. Eva Feketeová, PhD., podľa ktorej medzi rozšírenejšie poruchy spánku patrí aj syndróm nepokojných nôh prejavujúci sa nepríjemnými pocitmi v nohách v pokoji a pri zaspávaní, ktoré nútia k neustálemu pohybu nôh, bruxizmus (škrípanie zubami), a spánkové apnoe, pri ktorom dochádza počas spánku k opakovaným zástavam dychu. *„Ďalšími sú parasomnie s prítomným abnormálnym pohybom v podobe námesačnosti alebo s agresívnym správaním pri narušení REM spánku. Novodobým fenoménom je problém adolescentov a mladých dospelých jedincov, ktorí si posúvajú zaspávanie na skoré ranné hodiny a spánkovú periódu na dennú dobu (syndróm oneskorenej spánkovej fázy),“* objasňuje MUDr. Eva Feketeová, PhD.

Dĺžka spánku potrebná na dobrú regeneráciu je individuálna, zvyčajne je to 6 až 8 hodín denne. K dobrému odpočinku prispieva viacero faktorov, okrem iného neponocovanie a skorší budiček, zdravý životný štýl, pravidelná pohybová aktivita, pohodové životné tempo málo stresu, relax, pohodlná posteľ, tmavá a chladnejšia miestnosť, či pohodlná poloha pri spánku. Spánku môžu pomôcť bylinkové čaje alebo preparáty (valeriána, chmeľ, medovka, materina dúška), vôňa levandule či teplý kúpeľ. Príležitostne skrátený spánok nemá na zdravie vážnejšie následky, no pri dlhodobej nespavosti, alebo inej poruche spánku, mal by človek vyhľadať odbornú pomoc, pretože neliečené problémy znižujú kvalitu života, podpisujú sa pod horšie spoločenské a pracovné uplatnenie a častou sú i príčinou dopravných či priemyselných nehôd.

„V snahe predchádzať týmto negatívnym dopadom a pripomenúť význam zdravého spánku bol 21. marec vyhlásený za Svetový deň zdravého spánku. Je to príležitosť poukázať na dôležitosť spánku a význam prevencie a riešení porúch spánku,“ poznamenáva MUDr. Eva Feketeová, PhD., ktorá sa venuje štúdiu a liečbe spánkových porúch už dvadsať rokov.

Posun času sa môže podpísať pod horší spánok a zvýšenú únavu

V nedeľu 26. marca 2017 sa opäť zmení čas – v rámci prechodu na letný si ručičky hodín posunieme dopredu a vstávať budeme oproti predošlému času o hodinu skôr. Aký to má vplyv na náš organizmus?

„*Problém so zmenou času mávajú citlivejší jedinci, pre ktorých sa môže spájať hlavne v prvých dňoch s pocitom únavy a horšou koncentráciou. Zvlášť negatívne ho môžu vnímať malí školáci s výučbou od skorého rána a starší ľudia s horším spánkom,*“ hovorí MUDr. Eva Feketeová, PhD., podľa ktorej by bolo z pohľadu spánkovej medicíny vhodnejšie čas neposúvať. Ako liek na prekonanie časového posunu radí všetku dennú aktivitu vykonávať už podľa posunutého času a nedospávať prípadnú únavu v priebehu dňa. „*Okrem toho je dobré dodržiavať aj ďalšie zásady ,spánkového desatora‘, ako striedmosť v pití kávy, čaju a alkoholických nápojov, zvlášť pred spaním, ďalej nejedávanie a nešportovanie navečer, či neriešiť problémové záležitosti krátko pred usnutím,*“ podotýka.

Neurologická klinika Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach a UNLP Košice

vznikla v roku 1948 ako prvá neurologická Klinika na Slovensku. V liečebno-preventívnej činnosti sa pracovisko venuje liečbe a diagnostike akútnych stavov v neurológii, predovšetkým cievnych mozgových príhod a celej škále ďalších neurologických ochorení, ako sú extrapyramídové ochorenia, demyelinizačné, nervosvalové a záchvatové ochorenia, či poruchy spánku a bdenia. Ako **klinické pracovisko Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach** zabezpečuje pregraduálnu výučbu predmetu Neurológia nielen v doktorských študijných programoch v slovenskom i anglickom jazyku, ale aj v bakalárskych študijných programoch Ošetrovateľstvo a Fyzioterapia, ako aj postgraduálne štúdií v odbore neurológia. **Výsledky pracoviska z vedecko-výskumnej oblasti sú prezentované na odborných podujatiach a publikované v domácich aj zahraničných odborných časopisoch.** V priebehu roka 2016 boli publikované práce so zameraním na manažment cievnych mozgových príhod, identifikáciu premotorických symptómov Parkinsonovej choroby a prediktorov kvality života u pacientov s cervikálnou dystóniou, zistenie rozdielov v kvalite života pacientov s roztrúsenou sklerózou v závislosti od pohlavia, či objasnenie niektorých patogenetických črt narkolepsie. **Klinika aktívne spolupracuje s Univerzitou v Gröningene** (Holandsko) a výsledkom tejto spolupráce je nielen výmena odborných skúsenosti, ale aj výchova spoločných doktorandov.

Spánkové laboratórium Neurologickej kliniky UPJŠ LF a UNLP sa venuje predovšetkým narkolepsii a parasomniám (*ide o neprirodzené stavy sprevádzajúce spánok, napríklad námesačnosť a nočné mory*). Pracovníci Lekárskej fakulty UPJŠ realizovali nedávno v rámci získaného APVV projektu nočné polysomnografické vyšetrenia u ľudí s vyšším rizikom poruchy správania v REM spánku, na ktorom participovali aj študenti a doktorandi UPJŠ LF dohliadaním na priebeh nočných vyšetrení pacientov. (*Porucha sa u ľudí prejavuje nebezpečným správaním počas spánku spojeným s úrazmi a pádmi z postele a môže predznamenávať blížiacu sa Parkinsonovu chorobu*).

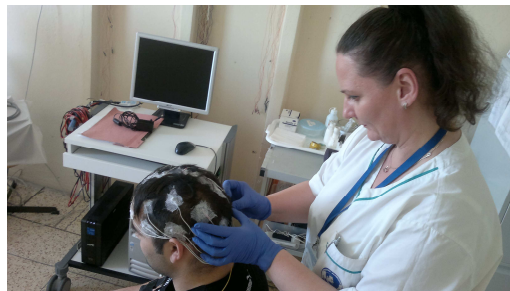


Foto - UPJŠ LF:

1. Doktorandi a študenti UPJŠ LF pri nočnom vyšetrení pacienta
2. EEG vyšetrenie na Neurologickej klinike UPJŠ LF a UNLP

Túto tlačovú správu nájdete archivovanú na: www.medic.upjs.sk

RNDr. Jaroslava Oravcová
PR manažérka