

TLAČOVÁ SPRÁVA

Košice, 23. október 2015

Aké sú negatívne dôsledky posunu času na ľudský organizmus vysvetľuje MUDr. Eva Feketeová, PhD. - odborná asistentka z Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty UPJŠ a UNLP

V nedeľu (25. októbra 2015) sa uskutoční prechod na zimný čas – ručičky hodín si posunieme dozadu a noc bude o hodinu dlhšia. Aké môže mať posun času dôsledky, vysvetľuje MUDr. Eva Feketeová, PhD. z Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach a UNLP Košice.

„Aj keď tento posun vnímajú ľudia zvyčajne lepšie, ako náhle skoršie vstávanie na jar súvisiace s prechodom na letný čas, ani táto zmena nemusí byť bez následkov na ľudský organizmus. Posun času znášajú horšie najmä citlivejší jedinci, pre ktorých sa môže spájať so zhoršením koncentrácie a zvýšenou únavou, zvlášť u detí a starších ľudí.

Je známe, že jestvujú dva typy ľudí - takzvané ‚sovy‘, ktoré si sú čulé do neskorých nočných hodí, zatiaľ čo si ráno radi dlhšie pospia a potom ‚škovránky‘, pre ktorých je naopak typické včasné ranné prebúdzenie a dlhé neponcovanie. Tento jesenný posun vnímajú horšie ľudia zvyknutí ukladať sa do postele skôr, zatiaľ čo pre tých, čo majú problém s ranným vstávaním, je zas horší jarný posun času,“ vysvetľuje MUDr. Eva Feketeová, PhD., podľa ktorej by bolo z pohľadu spánkovej medicíny lepšie čas neposúvať.

Odborná asistentka na Lekárskej fakulte UPJŠ a skúsená neurologička sa dlhodobo venuje liečbe porúch spánku, ktoré môžu výrazne znížiť kvalitu života, zvlášť dlhšie pretrvávajúce a neliečené poruchy spánku.

„Stav spánku charakterizuje spomalený rytmus dýchania, tepu srdca a nižšia citlivosť na vonkajšie podnety. Je to pravidelný stav odpočinku u ľudí, ale aj iných cicavcov a ďalších živočíchov, ktorý zabezpečuje regeneráciu organizmu. Jeho nedostatok sa negatívne podpisuje na duševnom i telesnom stave človeka a prejavuje sa psychickou a fyzickou vyčeranosťou. Dôsledkom bývajú často bolesti hlavy, poruchy myslenia a pamäte, nepokoj, zmeny nálady alebo depresie. Ľudí trpiaci nespavosťou častejšie trápí zvýšený krvný tlak a sú náchylnejší na infekcie,“ konštatuje MUDr. Eva Feketeová, PhD.

Poruchy spánku môžu byť rôzne a často sú dosť bizarné. Patrí medzi ne napríklad *syndróm nepokojných nôh*, nočné škripanie zubami (*bruxizmus*), *spánkové apnoe*, pri ktorom dochádza počas spánku k opakovaným zástavam dychu, či *parasomnie* spojené s abnormálnym pohybom v podobe námesačnosti alebo s agresívnym správaním pri narušení REM fázy 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*).

Medzi veľmi zriedkavé ochorenia patrí *narkolepsia*, pri ktorej človek stráca kontrolu nad stavom bdenia a upadá do spánku nechtiac aj počas dňa a v rôznych situáciách. Naopak, najrozšírenejším poruchou spánku je *nespavosť*.

„Dĺžka spánku potrebná na dobrú regeneráciu organizmu je veľmi individuálna. Zvyčajne sa pohybuje medzi 6-8 hodín denne, ale pokiaľ dlhší či kratší spánok nie je spojený s ťažkosťami ako sú únava, vyčerpanie, poruchy koncentrácie a pamäti, nemusíme sa preto ešte znepokojovať ani ho umelo ovplyvňovať liekmi. V opačnom prípade je však vhodné obrátiť sa na odborníkov,“ dodáva MUDr. Eva Feketeová, PhD.

Čo vplýva na dobrý spánok:

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, pretože a neliečené poruchy spánku znižujú kvalitu života, sú zdrojom zníženého spoločenského a pracovného uplatnenia a tiež častou príčinou dopravných a priemyselných nehôd.

Neurologická klinika Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach a UNLP:

Vznikla v roku 1948 ako prvá neurologická Klinika na Slovensku. V liečebno-preventívnej činnosti sa pracovisko venuje liečbe a diagnostike jednak akútnych stavov v neurológii, predovšetkým cievných mozgových príhod, ale aj celej škále ďalších neurologických ochorení, ako sú extrapyramídové ochorenia, demyelinizačné ochorenia, záchvatové ochorenia, už skôr spomenuté poruchy spánku a nervosvalové ochorenia a zabezpečuje všetky pomocné vyšetrenia v neurológii.

Výsledky pracoviska vo vedecko-výskumnej oblasti sú publikované v zahraničných a domácich odborných časopisoch a prezentované na odborných podujatiach. Klinika spolupracuje s Univerzitou v Gröningene (Holandsko) a prof. MUDr. Zuzana Gdovinová, CSc., je hosťujúcim profesorom tejto univerzity. Výsledkom spolupráce je výchova spoločných doktorandov a výmena odborných skúseností.

V doktorskom študijnom programe sa na klinike vyučuje predmet Neurológia v študijnom programe Všeobecné lekárstvo a Zubné lekárstvo v slovenskom aj anglickom jazyku a v slovenskom jazyku aj v bakalárskom štúdiu v študijnom programe Ošetrovatelstvo a Fyzioterapia. Náplňou predmetu je oboznámiť študentov so základmi fungovania nervového systému, syndromológiou a etiológiou, patofyziológiou, diagnostikou, diferenciálnou diagnostikou a liečbou neurologických ochorení.

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

RNDr. Jaroslava Oravcová
PR manažérka