

UVEREJNENÉ: 26.02.2015

Denník KOŠICE DNES

SPÁNOK JE PRAVIDELNE SA OPAKUJÚCI STAV ORGANIZMU

NESPAVOSTI PREDCHÁDZAJTE DODRŽIAVANÍM SPÁNKOVEJ HYGIENY

AK VSTÁVATE SKORO RÁNO, STE ŠKOVránOK, AK PONOCUJETE, TAK STE SOVA

Spánok je pravidelne sa opakujúci stav organizmu, nevyhnutný pre našu existenciu. Počas spánku zaujímame typickú polohu, máme zníženú pohybovú aktivitu a reakcie na vonkajšie vplyvy, dochádza tiež k zmenám v mozgovej aktivite. Spánok nie je uniformný dej, v priebehu spánku sa vystriedajú plytké a hlboké štádiá v tzv. spánkových cykloch, ktorých počet sa mení v závislosti od dĺžky spánku.

"Zloženie a dĺžka spánku sa v priebehu života mení, vekom sa skracuje a redukuje sa hlboké spánkové štádiá, pribúda plytký spánok a častejšie sú prebudenia. Dĺžka a ukladanie k nočnému spánku je značne individuálne a geneticky podmienené," povedala MUDr. Mária Tormašiová, PhD. z Neurologickej kliniky LF UPJŠ a UN L. Pasteura v Košiciach.

"Dospelý človek má potrebu spánku okolo 7 - 8 hodín, sú však typy, ktorým postačuje 4 - 6 hodín a na druhej strane k pocitu dobrého vyspatia niektorí potrebujú 9 - 10 hodín. Podobne na tom sú jedinci, ktorí vstávajú skoro ráno, sú to tzv. škovránky a druhú skupinu predstavujú tzv. sovy, ktoré ponocujú do neskorých hodín. Pokiaľ dôjde k zmene dĺžky alebo načasovania spánku s nepriaznivým vplyvom na denné aktivity, dochádza k poruchám spánku."

K najčastejším poruchám spánku patrí nespavosť, s ktorou má skúsenosť takmer každý. ***"Existuje akútna - situačne podmienená nespavosť, napr. v skúškovom období, v stresových situáciách v rodine, na pracovisku alebo počas choroby. Tento typ nespavosti obyčajne pominie s ústupom príčiny, ktorá ju vyvolala a len zriedka vyžaduje liečbu. Avšak 10 - 15 percent pacientov trpí tzv. chronickou nespavosťou, ktorá trvá dlhšie ako tri mesiace, môže sa prejavovať poruchou zaspávania, prerušovaným spánkom alebo predčasným prebúdzaním. Dochádza k nedostatočnému množstvu spánku, jeho následkom je pocit neodpočínutia a únavy či strata energie počas dňa. Môžu sa tiež objaviť poruchy sústredenia, podráždenosť, náchylnosť k chybám, ale aj poruchy pamäti a nezriedka aj somatické ťažkosti, ako bolesti hlavy, ťažkosti s trávením a pod.,"*** hovorí MUDr. Tormašiová.

Nespavosť môže byť podmienená psychickými poruchami, často sa spája s úzkosťou, depresiou, somatoformnou poruchou (ide o poruchu vnemov, psychických funkcií a správania, ktoré nie sú spôsobené telesnými poruchami), niekedy znovuobjavenie nespavosti môže naznačovať recidívu psychického ochorenia.

"S nespavosťou sa stretávame nezriedka pri poruchách funkcie štítnej žľazy, cukrovke, počas tehotenstva, v období menopauzy, pri ochoreniach spojených s bolesťami a pod. Nespavosť môžu vyvolať niektoré lieky, ako napr. kortikoidy, lieky na úpravu hladiny tukov v krvi, vysokého krvného tlaku, lieky na povzbudenie, antiepileptiká, anorektiká,

antidepresíva. Ale aj psychoaktívne látky, alergény, káva, nikotín a alkohol neprispievajú dobrému spánku," dodáva doktorka Tormašiová.

Osvojenie pravidiel spánkovej hygieny by malo byť prvým krokom na ceste k zdravému spánku. A čo by ste v posteli nemali robiť? Nemali by ste čítať, pracovať s počítačom, jesť, pozerať televízor a pod. V miestnosti, kde spíte, by mala byť teplota 18 - 20 °C. Minimalizujte tiež vplyv hluku a svetla. Zaspávanie a vstávanie by malo byť pravidelne načasované. Ak sa vám nedarí zaspáť, vstaňte aspoň na chvíľu z postele. V posteli by ste sa nemali prevaľovať, premýšľať či snažiť sa za každú cenu zaspáť. Ak to robíte, obyčajne dosiahnete opačný efekt.

"Vo večerných hodinách nekonzumujte ťažko stráviteľné jedlá, kávu a čaj. Energetické nápoje by ste nemali piť už od popoludňajších hodín. Alkohol a fajčenie neprispievajú tiež k dobrému spánku. Do večerných hodín nepresúvajte dôležité rozhodnutia, fyzickú aktivitu vrátane pobytu v posilňovni. Naopak, venujte sa činnosti, ktorá vám pomôže zbaviť sa stresu, a tak sa pripravíte na kvalitný spánok," povedala na záver dr. Tormašiová.