

UVEREJNENÉ: 17.3.2015

Denník KošiceDnes

Nepodceňujte poruchy spánku, dajú sa liečiť

Možno si to ani neuvedomujete, ale problémy spánku sa dajú liečiť. Medzi zriedkavejšie poruchy patrí nadmerná spavosť, neprimerané pohyby či dlhé prestávky v dýchaní počas spánku. Tiež nie je príjemné, ak svojim chrápaním zobudíte susedov.



S poruchami spánku je potrebné sa obrátiť na svojho lekára. Foto: TASR

Nielen na problémy, ale aj na možnosti riešenia, sme sa opýtali MUDr. Márie Tormašiovej, PhD. z Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty UPJŠ a UN L. Pasteura v Košiciach.

Chrápanie trápi veľké množstvo ľudí. Skúšajú všetko možné, ale nevedia si pomôcť...

“Častou poruchou spánku je chrápanie, ktoré môže byť jednoduché, rušivé, ale aj spojené s prerušovaným dýchaním, kedy hovoríme o tzv. syndróme spánkového apnoe. Toto prerušované dýchanie už predstavuje riziko napr. cievnych ochorení, mozgu a srdca, mení kvalitu a množstvo spánku a nezriedka ohrozuje človeka, vrátane zaspátia za volantom. Redukcia telesnej hmotnosti, vynechanie alkoholu vo večerných hodinách, nikotínu ako aj preparátov, ktoré relaxujú svaly, obmedzenie polohy na chrbte v spánku môžu prispieť k zmierneniu chrápania. Diagnostika si vyžaduje konzultáciu v spánkovom laboratóriu.”

Nepokojný nohy sú ďalším problémom pri zaspávaní. Čo pomáha?

“Takmer 10 percent pacientov má v pokoji, najmä vo večerných hodinách a pri zaspávaní, nepríjemné pocity v nohách, ktoré sa zmierňujú pri pohybe, tento syndróm nepokojných nôh môže výrazne brániť zaspávaniu, človeka núti opakovane vstávať z postele, sprchovať si nohy, masírovať a pod. Ochorenie sa môže vyskytovať ako samostatná porucha, ale môže byť podmienené aj chudokrvnosťou, ochorením obličiek, nezriedka sa objavuje v tehotenstve.

Pokiaľ je nedostatočný efekt vyššie uvedených aktivít, dá sa ochorenie dobre ovplyvniť liekmi.”

Čo majú robiť takí jedinci, ktorých neraz počas dňa prepadne nutná potreba spánku, hoci v noci sa dostatočne vyspali?

“Nadmerná denná spavosť je značne podceňovaná. Ľudia so spavosťou počas dňa sú často považovaní za lenivých a pod. Ak má človek prejavy neodolateľného spánku, krátkeho trvania s prechodným osviežením a zaspáva často aj počas denných aktivít, najmä pri monotónnych činnostiach, môže trpieť narkolepsiou, ktorá sa často spája so slabosťou v končatinách pri emočných podnetoch. Toto zriedkavé ochorenie si vyžaduje diagnostiku v spánkovom laboratóriu, kde sa človek podrobí vyšetreniu nočného spánku aj zaspávaniu počas dňa. Vyšetrením sa zistia odchýlky v spánkových štádiách, priemerný čas zaspávania počas dňa, aj zloženie denného spánku. Následnú liečbu riadi špecialista.”

Kedy hovoríme o záchvate spánku?

O záchvate hovoríme, ak človeka spánok prekvapí neplánovane, práve nie je žiaduci, nevie mu odolať, obmedzuje aktivity počas dňa, nastupuje v neprimeraný čas a mimo priestor na to určený. Môže byť krátky, neodolateľný, ako pri narkolepsii, ale aj v inej podobe.

“Raritnou poruchou spánku je tzv. rekurentná hypersomnia, kedy záchvat spánku trvá niekoľko dní a je vystriedaný obdobím normálnej potreby spánku. Takýto záchvat spánku sa môže objaviť niekoľkokrát do roka. Môže byť niekedy spojený s nadmernou konzumáciou potravy a hypersexualitou.”

Je normálne spať viac ako desať hodín denne?

“Primeraná dĺžka nočného spánku alebo predĺžená na viac ako 10 hodín so sťaženým vstávaním, pospávaním počas dňa, bez pocitu osvieženia, môže naznačovať tretiu poruchu spánku s nadmernou spavosťou tzv. idiopatickú hypersomniu. Začiatok týchto primárnych hypersomnií je obvyčajne v období adolescencie a u mladých dospelých.”

Čo ak sa v posteli partner neprimerane prehadzuje alebo vykrikuje?

“Ak dochádza v spánku k motorickým prejavom, ako je kopanie, rozhadzovanie rukami, ale aj útočné prejavy voči spoluspiačemu partnerovi, nezriedka k pádom z postele s poranením a k výkrikom, resp. k slovnej produkcii často s nadávkami, môže ísť o poruchu spánku zo skupiny tzv. parasomnií. Táto porucha postihuje najčastejšie mužov stredného veku, môže sa vyskytovať samostatne, ale aj naznačovať iné neurologické ochorenie. Do tohto okruhu patrí aj námesačnosť, nočné mory, nočné desy, ktoré sú typické pre detský vek, ale nezriedka pretrvávajú do dospelosti a rušia nočný spánok.”

Ako si pomôcť?

“S poruchami spánku, ktoré trvajú napriek dodržiavaniu tzv. spánkovej hygieny, je v prvom rade potrebné sa obrátiť na svojho lekára. Pacienti s nadmernou dennou spavosťou, pokiaľ mali vylúčené metabolické, endokrinologické a psychiatrické poruchy, ktoré sa nadmernou spavosťou môžu prejavovať, by mali byť nasmerovaní k špecialistovi v spánkovej medicíne. To isté platí aj pre pacientov s neprimeranými motorickými prejavmi počas spánku, vrátane prerušovaného chrápania.”