

UVEREJNENÉ: 20.3.2015

Časopis Quark

Svetový deň zdravého spánku

V snahe pripomenúť význam zdravého spánku bol 21. marec vyhlásený Medzinárodnou nadáciou pre duševné zdravie a neurológiu (IFMHN) za Svetový deň spánku. Pripomíname si ho od roku 2001.

V dňoch 14. a 15. marca 2015 sa uskutočnil v nemeckom Munsteri v poradí už šiesty Európsky deň narkolepsie. Narkolepsia predstavuje ochorenie, charakterizované záchvatmi neodolateľného chorobného spánku, teda náhleho zaspávania, a zaoberajú sa ním lekári-somnológovia, ktorí sa venujú problematike porúch spánku, ich diagnostike a liečbe.

Na 6. Európskom dni narkolepsie sa stretli nielen odborníci z tejto oblasti, ale aj zástupcovia patientskych organizácií, čo prispelo k výmene skúseností s liečbou a riešením legislatívnych otázok pacientov s narkolepsiou v jednotlivých členských krajinách. Súčasťou stretnutia boli aj sprievodné podujatia, informujúce verejnosť o tomto zriedkavom ochorení. Na Slovensku sledujú a liečia väčšinu pacientov s narkolepsiou, ktorých je približne 50, na neurologickej klinike Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika a Univerzitnej nemocnice L. Pasteura v Košiciach.

Najčastejšou poruchou spánku je nespavosť

Spánok je pravidelný stav odpočinku ľudí, ale aj ostatných druhov cicavcov, vtákov a rýb. Zabezpečuje regeneráciu organizmu a jeho nedostatok sa odráža na duševnom aj telesnom stave. Spôsobuje nielen psychickú a fyzickú vyčerpanosť, poruchy myslenia a pamäte, nepokoj, zmeny nálady, ale aj celý rad závažných zdravotných komplikácií, napríklad je rizikovým faktorom srdcovo-cievnych ochorení.

Najčastejšou poruchou spánku je nespavosť. Ľudia trpiaci nespavosťou častejšie trpia bolesťami hlavy a depresiami, sú náchylnejší na infekcie a zvýšený krvný tlak, poznamenáva MUDr. Eva Feketeová, PhD., podľa ktorej dĺžka spánku, ktorá je zvyčajne potrebná k dobrej regenerácii, predstavuje 6-8 hodín denne. Pokiaľ je spánok dlhší alebo kratší, ale nie je spojený s dennými ťažkosťami ako sú únava, vyčerpanie, poruchy koncentrácie a pamäti, nie je dôvod ho umelo meniť liekmi, zdôrazňuje. Medzi častejšie poruchy spánku patrí tiež syndróm nepokojných nôh prejavujúci sa nepríjemnými pocitmi v nohách v pokoji a pri zaspávaní, ktoré nútia k neustálemu pohybu nôh, 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.



Pacient pri EEG vyšetrení s laborantkou neurologickej kliniky UPJŠ LF a UNLP.

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, vôňa levandule či teplý kúpeľ. Pokiaľ však trpí človek dlhodobo nespavosťou alebo inou poruchou spánku, mal by vo vlastnom záujme vyhľadať odbornú pomoc. Nerozpoznané a neliečené poruchy spánku totiž znižujú kvalitu života postihnutých jedincov, sú zdrojom zníženého spoločenského a pracovného uplatnenia a sú častou príčinou dopravných a priemyselných nehôd.

RNDr. Jaroslava Oravcová