

UVEREJNENÉ: 23. marec 2015

www.kosice24.sk

Posun času spôsobuje poruchy spánku: Pozrite, kto je podľa košickej neurologičky na problémy náchylný!

Cez víkend nás opäť čaká posúvanie hodinových ručičiek. Podľa košickej neurologičky môže posun času u niektorých ľudí spôsobovať problémy. Koho sa toto riziko najviac týka a ako docieľiť zdravý spánok?



Foto: Lekárska fakulta UPJŠ

V nedeľu 29. marca sa uskutoční prechod na letný čas – ručičky hodín si posunieme dopredu a noc bude o hodinu kratšia. Mnohým ľuďom spôsobuje skoršie vstávanie problémy niekoľko ďalších dní či dokonca týždňov. Čo hovorí na posun času doktorka Eva Feketeová z Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach a UNLP Košice?

„Posun času môže byť naozaj pre citlivých jedincov problematický. Býva spojený s pocitom únavy a problémami s koncentráciou. Zvlášť nepríjemným môže byť pre malých školákov, ktorí majú výučbu od skorého rána a starších ľudí so zlým spánkom,“ hovorí neurologička, ktorá sa venuje štúdiu a liečbe spánkových porúch zhruba 20 rokov. Podľa jej slov by bolo z pohľadu spánkovej medicíny vhodnejšie čas neposúvať.

„Je známe, že jestvujú 2 typy ľudí, takzvané sovy, ktoré si radi pospia a majú ťažkosti s ranným vstávaním a škovránkovia, pre ktorých je typické naopak včasné prebúdzanie a neponocovanie. Pre sovy je horší práve tento prvý posun času, keď je potrebné vstávať včasnšie, no a ranostajom robí problém skôr ten druhý posun v októbri,“ poznamenáva Eva Feketeová.

Neliečené poruchy spánku znižujú kvalitu života

Spánok je pravidelný stav odpočinku ľudí, ale aj ostatných druhov cicavcov, vtákov a rýb. Charakterizuje ho spomalený rytmus dýchania, tepu srdca a nižšia citlivosť na vonkajšie podnety. Spánok zabezpečuje regeneráciu organizmu a jeho nedostatok sa odráža na duševnom aj telesnom stave človeka.

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 Eva Feketeová, 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. V opačnom prípade je vhodné obrátiť sa na odborníkov.

Syndrómy a poruchy spánku

„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, bruxizmus (škrípanie zubami), a spánkové apnoe, pri ktorom dochádza počas spánku k opakovaným zástavám 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 Eva Feketeová.

Ako dosiahnuť zdravý 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 dlhodobou 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. V snahe predchádzať týmto negatívnym dopadom a pripomenúť význam zdravého spánku bol 21. marec, ktorý pripadol na minulú sobotu, vyhlásený Medzinárodnou nadáciou pre duševné zdravie a neurológiu za Svetový deň spánku.