

**UVEREJNENÉ: 28.03.2015**

[www.skolskyservis.sk](http://www.skolskyservis.sk)

## **Ako vplýva posun času na ľudský organizmus**

**V nedeľu si posunieme hodinovú ručičku o hodinu dopredu.**

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 MUDr. 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 neprijemným 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 existujú 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 MUDr. Eva Feketeová, PhD.

### **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 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. V opačnom prípade je vhodné obrátiť sa na odborníkov.

**„Medzi častejšie poruchy spánku patrí tiež syndróm nepokojných nôh prejavujúci sa nepriemnými 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 MUDr. Eva Feketeová, PhD.

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. 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.

**Neurologická klinika Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach a UNLP Košice sa podieľa na celoeurópskom výskume bizarného ochorenia - narkolepsie.**

Medzi veľmi zriedkavé ochorenia spánku s bizarnými príznakmi patrí narkolepsia. Predstavuje chorobu, ktorú charakterizujú záchvaty neodolateľného chorobného spánku, teda náhleho zaspávania, a zaoberajú sa ňou lekári-somnológovia, ktorí sa venujú problematike porúch spánku, ich diagnostike a liečbe. Väčšinu pacientov s narkolepsiou na Slovensku liečia na Neurologickej klinike Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach a UNLP Košice, ktorá mala svoje zastúpenie na 6. Európskom dni narkolepsie, ktorý sa konal v dňoch 14. a 15. marca 2015 v Nemeckom Munsteri.

***„Na odbornom podujatí sa stretli somnológovia venujúci sa výskumu a liečbe narkolepsie so zástupcami 12 európskych združení pacientov s týmto ochorením. Odborné prednášky boli venované najnovším poznatkom o vzniku a liečbe tohto ochorenia a výsledkom získaným z Európskej narkoleptickej databázy. Vytvorenie databázy bolo nevyhnutné pre celoeurópsky výskum a zlepšenie liečebného manažmentu narkolepsie a v súčasnosti je v tomto projekte zapojených 26 spánkových centier a laboratórií zo 14 európskych krajín, vrátane Slovenska,“*** hovorí MUDr. Eva Feketeová, PhD., ktorá sa medzinárodného kongresu zúčastnila.

Účasť zástupcov patientskych organizácií prispela k užitočnej výmene skúseností s liečbou, uhrádzaním zdravotnej starostlivosti a legislatívnych otázkach pri žiadosti o vodičské oprávnenie u pacientov s narkolepsiou v jednotlivých členských krajinách. Súčasťou kongresu boli aj sprievodné podujatia, ktorých cieľom bolo informovať verejnosť o tomto zriedkavom ochorení.

***„Narkolepsia je chronické neurologické ochorenie, pri ktorom autoimunitne poškodené nervové bunky v špecifickej oblasti mozgu prestávajú produkovať hypokretín - látku zodpovednú za udržanie bdlosti. Prvé príznaky spavosti sa objavujú zvyčajne v období dospievania, postupne sa pridružujú ďalšie príznaky ochorenia ako sú halucinatórne zážitky pri zaspávaní a prebúdzaní sa, spánková obrna. Pri objavení sa kataplexie (slabosť tela vyvolaná prudkým smiechom alebo inou emóciou) zvyčajne už niet žiadnych pochyb o správnej diagnóze. Definitívnu diagnózu ‚nočná a denná polysomnografia‘ stanoví vyšetrenie v spánkovom laboratóriu. Takzvané polysomno-grafické vyšetrenie***

***zaznamenáva spánok a bdenie prostredníctvom činnosti mozgu (EEG), pohybov očí, aktivity svalstva a sleduje aj dýchanie, EKG a ďalšie životne dôležité funkcie,***“ vysvetľuje neurologička.

Ako dodáva prednostka Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty UPJŠ a UNLP prof. MUDr. Zuzana Gdovinová, CSc., na tomto pracovisku sledujú a liečia väčšinu pacientov s narkolepsiou na Slovensku, ktorých počet je približne 50.

***„Naša klinika je súčasťou Európskej narkoleptickej siete a databáza, ktorej súčasťou sú naši pacienti, umožnila identifikovať genetické riziká narkolesie s kataplexiou a priebeh ochorenia v tehotenstve. Už tradične venujeme pozornosť poruchám spánku aj pri iných ochoreniach, ako sú napríklad Parkinsonova choroba a roztrúsená skleróza a výsledky našej práce boli publikované vo viacerých zahraničných renomovaných odborných časopisoch,***“ konštatuje prednostka prof. MUDr. Zuzana Gdovinová, CSc.

Neurologická klinika Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach a UNLP Košice 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 cievnych 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 Ošetrovateľstvo a Fyzioterapia. Náplňou predmetu je oboznámiť študentov so základmi fungovania nervového systému, syndromológiou a etiológiou, patofyziológiou, diagnostikou, diferenciálnou diagnostikou a liečbou neurologických ochorení.

***autor: RNDr. Jaroslava Oravcová***