

SPÁNKOVÁ HYGIENA

- Do postele uléhat pouze při pocitu ospalosti
- Nespat během dne, výjimkou může být pouze krátký odpolední spánek na max. 30 – 45 min
- Každý den uléhat i vstávat pravidelně, ve stejnou denní dobu, a to i o víkendech (bez ohledu na délku trvání nočního spánku)
- Pro spaní zajistit dobře vyvětranou místnost, optimální teploty (18 – 20°C), ticho a tmu
- Z ložnice odstranit veškeré rušící předměty, alergeny (eliminovat tak alergii na roztoče z peří, prach, pokojové rostliny)
- Nepít kávu, černý či zelený čaj, kolu ani kakao 4-6 hodin před ulehnutím. Citlivější jedinci by se měli vyvarovat konzumaci těchto nápojů během celého dne (i ráno). Kofein působí stimulačně a ruší spánek.
- Nekouřit před spaním ani při nočním probuzení. Nikotin také stimuluje.
- Před spaním nepít alkohol. Alkohol sice krátkodobě působí uvolnění organismu a ospalost, pomůže tedy s usínáním, ale často způsobuje předčasné ranní probouzení a únavu během dne (spánek navozený alkoholem je nekvalitní, neosvěžující!!!!)
- Vyvarovat se konzumaci těžkých jídel těsně před ulehnutím. Ale pozor na probouzení z hladu – před spaním lze lehce pojíst ovoce, či popíjet mléko např. s medem
- Při neschopnosti usnout do 30 min, opustit lůžko a věnovat se nějaké příjemné, monotónní činnosti (čtení, poslech relaxační hudby, sprcha apod.)
- Snažte se vystavit expozici jasného světla ihned po probuzení (nežádoucí je tma navozená žaluziemi, závěsy)
- Zajistit přiměřenou pohybovou aktivitu během dne, tzn. snažit se unavit (např. procházka po večeri)
- Vyvarovat se náročné fyzické aktivitě těsně před ulehnutím. Zůstat v klidu alespoň 3 hodiny před spaním.
- Neuléhat ve stresu, rozrušený, znepokojený (sledování hororu, náročná četba). Snažit se potlačit negativní myšlenky narušující zejména usínání a spánek.
- Zařadit během dne chvílku, při které budete přemýšlet nad problémy, které se Vám obvykle vybavují před usnutím (tzv. worry time)
- Zůstat na lůžku jen po dobu spánku (tedy 6 – 9 hodin během noci)
- Postel využívat výhradně ke spánku nebo sexuální aktivitě, z postele nesledovat televizi; v posteli nejíst, nečíst si, nepřemýšlet nad problémy atd.

FYZIOLOGIE SPÁNKU

Spánek je rytmický proces, přirozený stav, opačný k stavu bdělosti. Subjektivně je vnímán jako období klidu a regenerace organismu (stav duševního a fyzického odpočinku). Je nedílnou součástí lidského života. Udává se, že ve spánku strávíme téměř 1/3 života.

Po usnutí se nejprve objeví synchronní spánek (NREM), který je několikrát za noc přerušován paradoxním spánkem (REM). Tyto základní dvě fáze spánku se cyklicky střídají v intervalu 90 – 120 minut. U mladých lidí je noční spánek tvořen ze 4 – 6 alternujících cyklů NREM a REM. Střídání jednotlivých spánkových fází souhrnně označujeme jako tzv. architekturu spánku. Po sobě následující spánkové cykly jsou odděleny fázemi krátké bdělosti (1 – 3 minuty), během nichž měníme polohu a jen velmi zřídka si je pamatujeme.

REM spánek

Tato fáze spánku je označována jako paradoxní spánek proto, že jde o hluboký snový spánek, ale pomocí EEG zjistitelná mozková aktivita odpovídá spíše stavu bdění (aktivní forma spánku). Pro REM spánek jsou typické rychlé pohyby očních bulbů (Rapid Eye Movement), živé sny, kolísání krevního tlaku, tělesné teploty i srdeční frekvence, nepravidelnost dechu, svalové záškuby, u mužů erekce. V REM fázi spánku je rovněž vysoký práh probuzení. REM spánek tvoří přibližně čtvrtinu celkové doby spánku (tj. 25 % celkové doby spánku).

NREM spánek

Tento spánek se dle své hloubky dělí do 4 stádií. První, nejméně hluboký tzv. theta spánek (4 %), druhé tzv. sigma spánek (50 %), třetí a čtvrté tzv. delta spánek (20 %) je nejhlubší stádium. NREM (Non Rapid Eye Movement) spánek obecně umožňuje odpočinek celého těla, zejména mozku. Je pro něho charakteristický pokles mozkové aktivity, na EEG lze zaznamenat pomalé vlny (Slow wave sleep). Dále je pro NREM spánek typická pravidelnost dechu, srdeční frekvence a tlaku krve, stabilní tělesná teplota, zvýšený svalový tonus vedoucí k pohybům celého těla.

V textu uvedené procentuální rozdělení spánkových fází platí pro mladého člověka, děti mají vyšší podíl REM spánku a hlubokých stádií NREM, u starších lidí (40+) naopak těchto stádií ubývá a zvyšuje se podíl bdělosti (tedy častých probuzení) a NREM spánku.

Délka spánku

Jako normální se udává 6-9 hodin denně, ideálně v noci. Kratšího spánku (kolem 4 hod) jsou schopni pouze ti, kteří spí efektivně (patříčná délka REM a delta NREM spánku). Délka/potřeba spánku s věkem klesá.

Kontakty na akreditovaná centra diagnostiky a léčby poruch spánku:

Centrum poruch spánku a bdění VFN a I.LF UK, Neurologická klinika, Kateřinská 30, Praha 2 (vedoucí lékař Prof. MUDr. Karel Šonka, CSc. – tel. 224 965 518)

Neurologické oddělení – Centrum pro poruchy spánku, Nemocnice na Homolce, Roentgenova 2, Praha 5, vedoucí lékař MUDr. Tomáš Procházka, tel. 257 272 674, spánková laboratoř (polysomografie): 257 273 293-4

Neurologická ambulance a Spánková poradna Inस्पamed, s.r.o., Kubelíkova 46, Praha (vedoucí lékař MUDr. Martin Pretl, Csc., tel. 244 470 708)

Kontakty na další pracoviště věnující se poruchám spánku i v jiných částech republiky je možné nalézt na www.dobry-spanek.cz

Téma bylo zpracováno bez nároků na úplnost, dle nejlepšího svědomí autora.