



# Potřeba spánku



# Potřeba spánku

- stav, char. min. fyzickou aktivitou, změnami FF, sníženou odpovědí na vnější podněty...
- univerzální projev společný všem bytostem
- fyziologická porucha vědomí
- cyklicky probíhající děj
- řízen 2 oblastmi mozkového kmene
- » retikulárním aktivačním systémem
- » bulbární oblast v prodloužené míše
- předpoklad pro zachování a udržení tělesného i duševního zdraví
- individuální



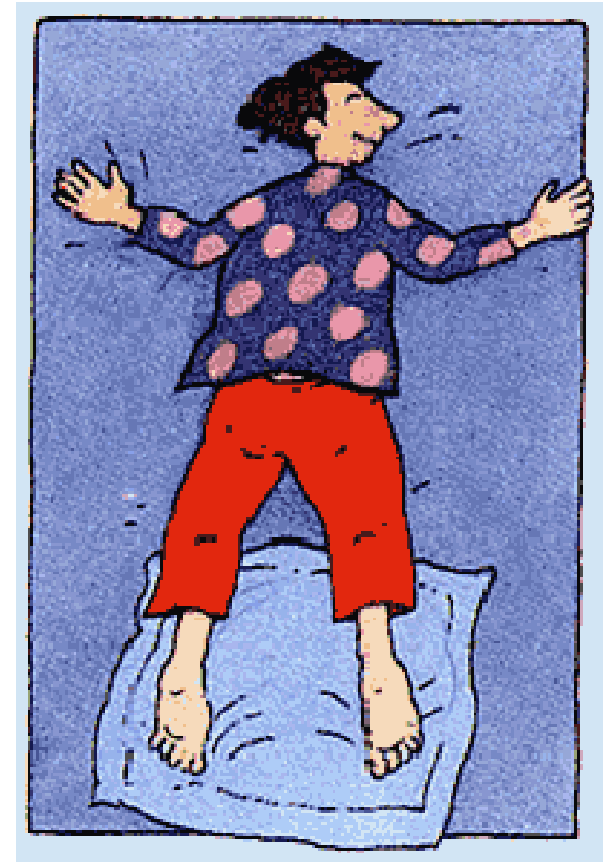
# Potřeba odpočinku

- odpočinek  $\neq$  inaktivita
- aktivní X pasivní
- klid, relaxace, uvolnění napětí
- ovlivňuje prožívání člověka, navozuje pozitivní emoce



# Význam spánku

- regenerační
- ochranný
- adaptační
- ↑ kvalitu života



# Faktory ovlivňující spánek

- **fyziologicko-biologické**  
*věk, nemoc, bolest, aktivita...*
- **psychicko-duchovní**  
*úzkost, strach, stres...*
- **sociálně-kulturní**  
*mezilidské vztahy, pracovní problémy...*
- **f. životního prostředí**  
*hluk, světlo, chlad/teplo...*



# Fáze spánku 1

- **NON-REM fáze**

vývojově mladší, telencephalický  
řízený serotoninem

probuzení nedokonalé → ↓ regenerace sil, únava,  
nevyspalost...

- **Fáze non-REM spánku**

usínání – člověk je klidný, ospalý, lehce probuditelný, ↓ P, D

dřímota – lehký spánek, ↓ procesu v org., 40 – 45 %  
spánku

střední spánek – svalová relaxace, středně hluboký spánek,  
pokles TK, TT, obtížné probuzení

nejhlubší spánek – hluboký spánek, cca 30-40min. od usnutí



# Fáze spánku 2

- **REM fáze**
- vývojově starší, rhombencephalický
- řízený noradrenalinem
- aktivní sny
- ↓ svalový tonus, svalové záškuby, nepravidelné dýchání, ↑ TT, metabolismus, sekrece žal. šťáv
- fyziologické probuzení



# Fyziologické změny ve spánku

- pokles TK
- zpomalení P
- relaxace kosterního svalstva
- pokles bazálního metabolismu o 10 – 30 %
- rozšíření periferních cév
- nepravidelné ↑ aktivity GIT



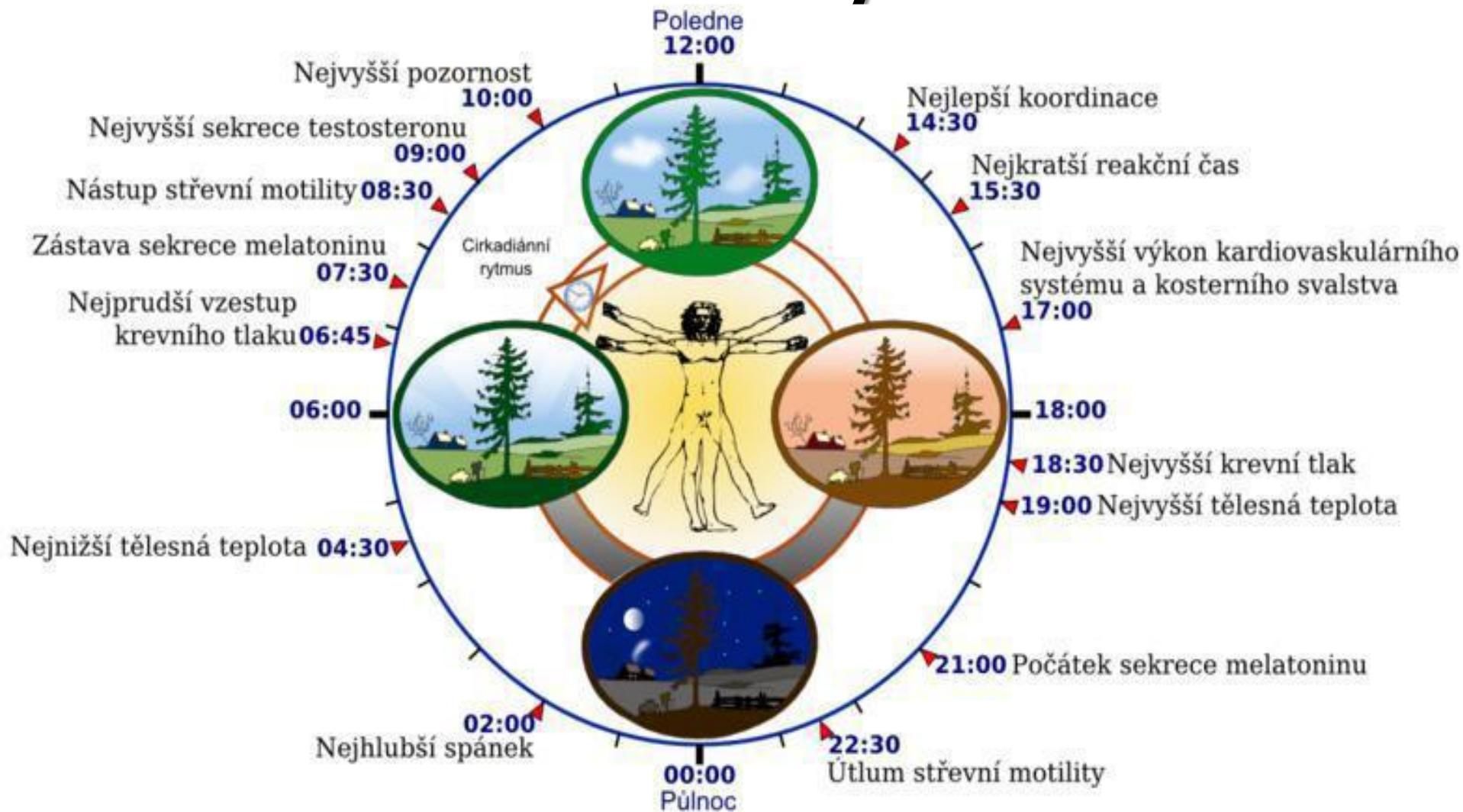


# Biorytmy

- cyklické biologické hodiny řídí potřebu spánku
- endogenní původ
- synchronizovány s vnějšími faktory - světlo/tma, gravitace, elektromagnetické vlnění
- cirkadiánní rytmus – změny spojené s otáčením Země → 24hod. (*lat. circa diem*) cyklicky se opakující změny vč. spánku
- děti do tohoto cyklu vstupují okolo 4. měsíce života
- typy lidí – „ranní ptáče“ X „noční sova“



# Cirkadiánní rytmus



# Poruchy spánku 1

- **Insomnie**
- nejčastější porucha spánku
- ↓ kvalita spánku – nespavost
- iniciální insomnie – problémy s usínáním
- intermitentní insomnie – narušení kontinuity spánku
- terminální insomnie – předčasné probuzení
- příčiny – ↑ užívání léků, ↑ požívání alkoholu, drog, ↑ stres, bolest, úzkost...



# Poruchy spánku 2

- **Hypersomnie**

↑ spavost

příčiny – psychické poruchy, onemocnění ledvin, jater, ↑ stres...

- **Narkolepsie**

příčina není zcela jasná, porucha CNS, chorobná spavost

záchvaty krátkého spánku během dne  
spánek začíná REM fází



# Poruchy spánku 3

- **Spánková inverze**  
obrácený rytmus spánku  
typicky u seniorů
- **Spánková apnoe**  
zástava dechu během spánku  
dg. ve spánkové laboratoři  
muži po 50. roce života, ženy po klimakteriu
- **Parasomnie**  
abnormální jevy během spánku – např. somnologie, somnambulismus,  
noční děsy, enuresis nocturna, noční erekce, bruxismus



# Spánek – oše anamnéza

- **rozhovor s N**
- délka a kvalita spánku
- spánek přes den
- rituály před usnutím
- užívání léků
- prostředí
  
- **pozorování**
- průběh spánku, známky únavy, nevyspání
  
- **spánková laboratoř**
- polysomnografie



# Hodnotící škály

- Morinův spánkový dotazník
- Epworthská škála spavosti →  
*<http://mikrospanek.cz/otestujte-se/epworthska-skala-spavosti>*
- Test k odhalení syndromu spánkové apnoe
- Test na zjištění typu lidí (ranní ptáče, noční sova)
- Test na zjištění spánkového dluhu
- Spánkový diář, kalendář



# Stanovení oše diagnóz

- Doména 4
- Nespavost (00095)
- Narušený vzorec spánku (00198)
- Nedostatek spánku (00096)
- Snaha zlepšit spánek (00165)
- Únava (00093)





# DĚKUJI ZA POZORNOST

