

Foto Unsplash/Ben Blennerhassett



Ani jeden z týchto typov nočného spánku nie je problém, ani sa neoznačuje ako patologický. No bežné spolužitie tzv. sovy so škovránkom v partnerskom zväzku alebo rodine môže problémy vytvárať. Ani jeden z typov sa totiž nevie ľahko prispôsobiť cirkadiánnemu rytmu toho druhého. Vždy bude jeden človek ráno nevyspatý alebo druhý človek večer nadmerne unavený.

Posun bez výrazne nepríjemných a ťažko potlačiteľných prejavov únavy je možný, povedzme, o pol hodinu až hodinu, ale obvykle nie o viac.

Stretol som sa aj s extrémnymi rozdielmi (išlo o starších manželov), keď manželka spávala denne takmer do poludnia, kým manžel vstával o piatej ráno a už okolo siedmej večer si chcel ísť ľahnúť. Každý z nich tvrdil, že ten druhý partner je chorý a musíme ho liečiť.

# Spánková HYGIENA

Problémy so spánkom má v súčasnosti až tretina dospelých populácie. Väčšine ľudí pritom na dostatočný spánok postačuje vytvoriť vhodné podmienky a odstrániť rušivé faktory. Aké spánkové poruchy môžu nastať a ako im predchádzať?

**N**ajčastejšie sa ľuďom, ktorí kvôli problémom so spánkom navštívia lekára, diagnostikujú poruchy dĺžky spánku, teda nespavosť alebo insomniá, pričom jej celosvetový výskyt sa udáva až pri 30 % dospelých populácie (u žien častejšie ako u mužov) a obštrukčné spánkové apnoe, ktoré sa v rôznych krajinách vyskytuje až pri pätine dospelých mužskej populácie. Oveľa zriedkavejšie sú poruchy spánku v dôsledku nerovnomernej práce (na zmeny) či poruchy pohybov v spánku, ako napríklad syndróm nepokojných končatín.

## INSOMNIA – ZVYK ČI CHOROBA?

Ľudí, ktorí sa sťažujú na nespavosť, veľmi často trápi iba subjektívna insomniá. Pri nej sa domnievajú, že spia málo alebo krátko, pričom sa však nenájde objektívne skrátený nočný spánok. Ich ťažkosti skôr spôsobuje osvojený denný režim, a to, že ich telo si v bežných domácich podmienkach nevie dostatočne odpočinúť. Obvyklou radou je viac počúvať svoje telo a nechať ho dospať. Mnohí si však viac času na spánok jednoducho nevedia alebo nechcú nájsť.

Ďalšou častou formou insomnie je sekundárna nespavosť v nadväznosti na stresovú záťaž alebo iné telesné či duševné ochorenie. Takáto nespavosť je často len krátkodobá a po úprave vyvolávajúcej príčiny rýchlo odznie. Pri náhlynej časti populácie však ľahko tzv. akútna insomniá môže prejsť do chronickej, pri ktorej už ide o vážny fyzický aj psychický problém. Insomniá sa totiž iba veľmi ťažko a zriedkavo dá liečiť medikamentózne a zvyčajne je potrebná aj iná intervencia, napríklad psychoterapia.

## SOVY A ŠKOVRÁNKY

Okrem toho treba prihliadať na individuálnu potrebu nočného spánku (pozri *Quark* 4/2023), teda každý človek má trochu iný čas, ktorý potrebuje na dosiahnutie dostatočného nočného odpočinku. Tento čas sa navyše môže vyskytovať v rôznom období cirkadiánného cyklu. Podľa toho môžeme rozdeliť ľudí na tzv. sovy, ktoré sú aktívne dlho do noci a ráno si potrebujú pospať, a škovránky, ktoré nevydržia ponocovať, a budia sa bez problémov aj veľmi skoro ráno.

## PARASOMNIE

Parasomnie sú pomerne zvláštne a dosiaľ nie veľmi dobre vedecky popísané prejavy, ktoré označujú neobvyklé správanie človeka počas spánku. Odohrávajú sa najmä pri prechode spánok – bdenie a pri striedaní spánkových fáz. Patria sem napríklad námesačnosť, rôzne záškľby, škripanie zubov, rozprávanie zo spánku, nočné mory a nočné desy, spánková opitnosť, teda neúplne prebudenie a tiež spánkové obrny – pocity narušenej hybnosti alebo nemožnosť ovlá-

Foto Unsplash/bruce mars



dať končatiny pri zaspávaní a prebudení. Jedna špeciálna parasomnia je tzv. porucha správania v REM spánku, keď človek veľmi živo prežíva svoje sny. Často jeho pohyby pripomínajú sebaobranu a môže seba alebo svoje okolie aj udrieť alebo zranit.

Parasomnie dokážu výrazne narušiť nočný spánok a spôsobovať potom cez deň aj vyššiu dennú ospalivosť alebo únavu. Okrem toho dokážu znepokojit' alebo až vystrašiť partnerov či rodinu, ktorí ich pozorujú v domácom prostredí. Pokiaľ sa vyskytujú len sporadicky, netreba sa ihneď znepokojovať. Ak sa však začnú objavovať v noci pravidelne, je namieste konzultovať takéto stavy s lekárom.

Pri parasomniách sa popisujú mnohé abnormálne pohyby v spánku. Okrem tých už uvedených je ešte možné spomenúť syndróm nepokojných nôh a syndróm periodických pohybov končatín, keď pacient pociťuje nutkanie k neustálemu pohybu najmä dolných končatín. Tieto neustále pohyby tiež spôsobujú nekvalitný a prerušovaný spánok.

v skutočnosti sa pri OSA menia mnohé metabolické a kardiovaskulárne pochody v organizme a výsledkom môžu byť cukrovka, hypertenzia a obezita a, žiaľ, aj cievná mozgová príhoda alebo infarkt myokardu.

### AKO PODPORIŤ SPÁNOK

Veľmi zjednodušene povedané: prostredie, v ktorom v noci spíme, by malo čo najviac pripomínať prírodné podmienky, preto by sme mali spať v tme a v tichu. Na uľahčenie zaspávania si môžeme predstaviť ako ideálne prostredie to, ktoré vidíme pri západe slnka. V domácnosti je potrebné použiť svetelné zdroje s teplou farbou svetla, utíšiť hlasné zdroje zvuku a aj telesnú aktivitu pred zaspávaním obmedziť na relaxáciu.

Dôležité je zdôrazniť, že príprava tela na spánok sa začína už asi dve hodiny pred nástupom nočného spánku, teda keď zvykne zaspávať (alebo cítiť únavu) okolo desiatej hodiny večer, už po ôsmej hodine by sme mali naše prostredie vhodne upraviť. Pomôcť môžu aj nočné a tzv. zaspávacie režimy v mobiloch, tabletoch a televíziách,

### ZÁSADY SPÁNKOVEJ HYGIENY

- Chodte spať každý deň v rovnakom čase.
- Zvyknite si vstávať vždy v rovnakom čase, aj cez víkend.
- Denne cvičte, nie však pred spaním.
- Doprajte si denne prechádzku na čerstvom vzduchu.
- Zabezpečte si vhodné podmienky na spanie – vetranú chladnejšiu miestnosť, tmú, ticho, kvalitný matrac.

Ak je váš spánok z rôznych dôvodov narušený, usilujte sa dodržiavať aj tieto pravidlá:

- Vyhýbajte sa spánku počas dňa.
- Nechodte spať skôr, ako sa cítite ospalí.
- V posteli nejedzte, nepracujte, nepozerajte z nej televíziu.
- Pred spaním nepite nápoje s obsahom kofeínu – kávu, čaj.
- Najmenej dve hodiny pred spánkom nepite alkohol.
- Nejedzte objemné a ťažké jedlá.



Foto L. Kralovičová



Foto Unsplash/Ev

Niektoré parasomnie sa častejšie vyskytujú v detstve aj dospievaní a postupne spontánne vymiznú. U mnohých sa objavujú iba dočasne ako následok spánkovej deprivácie a po úprave spánkového režimu promptne odznejú.

### OBŠTRUKČNÉ SPÁNKOVÉ APNOE

Obštrukčné spánkové apnoe (skrátene OSA) je veľmi častá a nebezpečná diagnóza, keďže termín *obštrukcia* označuje v tomto prípade nepriechodné dýchacie cesty. Ide o opakované stavy nastávajúce počas noci, keď dochádza k mimovoľnému zastaveniu dýchania na niekoľko (až desiatky) sekúnd. Tento stav zastaveného dýchania je, pochopiteľne, sprevádzaný aj zníženou dodávkou kyslíka do tkanív, a teda poklesom saturácie kyslíka v krvi.

Zdanlivo sa táto diagnóza prejavuje len hlučným chrápaním a/alebo aj počuteľným zastavením dychu počas spánku. No

ktoré sa dajú časovo prispôbiť individuálnym podmienkam.

### DOBRY SLUHA, ZLY PÁN

Ešte pred desiatimi rokmi by som povedal, že doma si nijakým spôsobom nevieme svoj spánok sledovať alebo rozumne zhodnotiť jeho dĺžku a kvalitu. Za niekoľko posledných rokov však prekonali lekárske prístroje aj spotrebná elektronika taký rozmach, že v súčasnosti môžeme použiť v domácnosti aj lekárske prístroje a využiť rôzne smart zariadenia, ako napríklad mobilný telefón alebo hodinky. Dokonca je veľmi výhodné, ak vie *spánkové laboratórium* zapožičať prístroj na domáce testovanie, keďže v cudzom prostredí môže byť spánok pacienta arteficiálne (umelo, neprirodzene) ovplyvnený prostredím a diskomfortom spojeným s pobytom v nemocnici.

Smart hodinky alebo telefóny obsahujú množstvo aplikácií a postupov, ako možno sledovať spánok. Pre ich optimálne

využitie je však potrebné dôkladne prejsť odporúčané postupy a návody a riadiť sa nimi. Z jedného nočného merania by som nijaké závery nevyvodzoval, no pri meraní prebiehajúcim každú noc počas niekoľkých týždňov je možné aspoň orientačne spracovať závery, s ktorými vie lekár pracovať napríklad pri odporúčaní ďalších vyšetrení alebo poskytnutí rady pre lepší spánok.

Technika sa tiež do určitej miery prispôbuje a výrobcovia umožňujú nastavenia, ktoré nám nebudú spánok narušovať – väčšina mobilov, tabletov a televízorov má režimy, ktoré sú vhodnejšie na sledovanie v noci a pred spaním. Ešte lepšie je však sledovanie týchto prístrojov obmedziť aspoň hodinu pred plánovaným zaspávaním. Mnoho ľudí sa však vtedy bezradne spýta: *A čo mám potom vlastne robiť?*

**MUDr. Martin Kucharík, PhD.**  
Centrum intervenčnej neurorádiológie  
a endovaskulárnej liečby