

Proč je kvalitní spánek klíčem ke zdraví a kdy vyhledat odbornou pomoc

11.3.2026 - | Nemocnice Pardubického kraje

Spánek patří k nejzákladnějším biologickým potřebám člověka a je nezbytný pro regeneraci celého organismu. Přesto ho mnoho lidí dlouhodobě zanedbává, ať už kvůli pracovním povinnostem, stresu nebo chybným návykům. Důsledkem pak bývá nejen únava, ale i celá řada zdravotních komplikací. Jakou roli spánek hraje, proč ho nelze „dohnat“ a kdy už je vhodné vyhledat lékaře, vysvětluje Miloš Kotulek, vedoucí lékař poradny pro poruchy spánku a chrápání Pardubické nemocnice.

Potřeba spánku je velmi individuální a mění se v průběhu života, jak vysvětluje vedoucí lékař spánkové laboratoře. S přibývajícím věkem se délka spánku obvykle zkracuje, jeho význam pro regeneraci organismu však zůstává zásadní. Častou chybou je představa, že si člověk může spánkový deficit vykompenzovat o víkendu. *„Organismus si nese důsledky dlouhodobého nedostatku spánku a jeho negativní dopady přetrvávají,”* upozorňuje lékař.

Nekvalitní spánek se nejčastěji projevuje denní únavou, podrážděností, sníženou schopností soustředění a poklesem fyzické i psychické výkonnosti. V některých případech však může jít o příznak závažnější poruchy, která si vyžaduje odborné vyšetření.

Kvalita spánku a spánková hygiena

Důležitá není pouze délka spánku, ale především jeho kvalita, tedy schopnost organismu skutečně regenerovat, jak vyplývá ze zkušeností spánkové medicíny. Kvalitní spánek souvisí s prostředím ložnice, vhodnou postelí i celkovým životním režimem. Významnou roli hraje také to, čemu se člověk věnuje těsně před ulehnutím. *„Modré světlo z obrazovek stimuluje mozek a oddaluje usnutí, čímž se zhoršuje kvalita spánku,”* upozorňuje specialista na poruchy spánku. Stejně důležité je omezit těžké jídlo a intenzivní fyzickou aktivitu před spaním.

Chrápání a spánková apnoe

Nejčastějším důvodem návštěvy naší spánkové laboratoře při ORL klinice jsou poruchy dýchání vázané na spánek, jak popisuje lékař z klinické praxe. *„Chrápání samo o sobě není nemoc, ale spánková apnoe už je závažný stav. Během spánku dochází k opakovaným zástávám dechu, které snižují okysličení krve a mohou ohrozit zdraví pacienta,”* vysvětluje Miloš Kotulek a pokračuje: *„U dospělých pacientů hraje zásadní roli obezita. Tuk se neukládá pouze v oblasti břicha nebo stehen, ale také v oblasti krku, kde může docházet k zužování horních dýchacích cest. V kombinaci s ochabnutím svalů během spánku pak může dojít až k jejich úplnému uzávěru.”* Typickými příznaky jsou podle specialisty výrazná denní spavost, pocit nevyspání, časté usínání při běžných činnostech a snížená výkonnost.

Jak probíhá vyšetření ve spánkové laboratoři

Cesta k odborné pomoci by měla vždy vést nejprve přes praktického lékaře, který pacienta zná a má přehled o jeho zdravotním stavu i užívaných lécích. Pokud je to nutné, následuje odeslání ke specializovanému vyšetření. *„Ve spánkové laboratoři pacient absolvuje přístrojové vyšetření, tzv. polygrafii, při níž je během noci sledovaná dechová aktivita, okysličení krve, přítomnost chrápání i poloha těla,”* popisuje Miloš Kotulek. Na základě těchto výsledků je stanovena diagnóza a zvolen

individuální léčebný postup.

Technologie nejsou náhradou lékaře

Moderní technologie, jako jsou chytré hodinky nebo náramky, mohou poskytnout orientační přehled o spánkových návycích, nemohou však nahradit odbornou diagnostiku, jak upozorňuje lékař zabývající se spánkovou medicínou. Stejně tak není vhodné řešit dlouhodobé potíže se spánkem samoléčbou pomocí volně prodejných přípravků nebo doplňků stravy bez konzultace s odborníkem. *„Nesprávné užívání těchto látek může paradoxně spíše uškodit než pomoci, protože snižují svalové napětí a tím zvyšují riziko dechové zástavy,”* varuje lékař.

Spánek jako investice do zdraví

Spánek má zásadní vliv na imunitní systém, metabolismus, psychickou pohodu i kardiovaskulární zdraví. Pokud je dlouhodobě nekvalitní, snižuje kvalitu života a zvyšuje riziko dalších onemocnění. *„Kvalitní spánek není luxus, ale základní předpoklad dobrého zdraví. Pokud dlouhodobě nefunguje, je vždy lepší vyhledat odbornou pomoc,”* uzavírá vedoucí lékař Miloš Kotulek.

Celý rozhovor si můžete poslechnout nebo zhlédnout v podcastu Nemocnice Pardubického kraje V oranžovém křesle na všech platformách:

https://linktr.ee/nemocnice_pardubickeho_kraje

<https://www.nempk.cz/novinky/proc-je-kvalitni-spanek-klicem-ke-zdravi-a-kdy-vyhledat-odbornou-pomoc>