

Narůstá počet mladých lidí s nespavostí

14.8.2023 - | Krajská nemocnice T. Bati

Spánková laboratoř Krajské nemocnice T. Bati ve Zlíně doslova praská ve švech, a to nejen kvůli covidové pauze, kdy bylo dva roky možné pouze ambulantní vyšetření.

Přibývá také mladých pacientů, kteří trpí nespavostí kvůli nadměrnému stresu.

Momentálně je kapacita spánkové laboratoře, která funguje v Krajské nemocnici T. Bati ve Zlíně pod plicním oddělením, pět lůžek. Zájem veřejnosti o vyšetření je velký, čekací doba se posunula na 10 měsíců. V současné době zde mají lékaři v péči zhruba 1800 pacientů.

„Vyšetřujeme pacienty s celým spektrem spánkových poruch. Od spánkové apnoe, přes respirační selhávání, syndrom neklidných končetin až po parasomnie (noční můry, náměsíčnost), insomnie (nespavost) a podobně. V období covidové pandemie i po ní došlo k nárůstu především pacientů s nespavostí, poměrně často se jedná o mladé lidi, kteří nemohou spát kvůli stresu. Na to samozřejmě existují nejrůznější terapie, ale to už je spíše úloha pro psychology a tam zpravidla tyto pacienty také posílám,“ říká vedoucí spánkové laboratoře KNTB MUDr. Marta Vránová a dodává: „Složitější pacienty, například s respiračním selháváním, nastavujeme při hospitalizaci na domácí neinvazivní ventilaci. Spánkovou apnoei, která je mimochodem u nás v laboratoři nejčastější poruchou, léčíme přetlakovou terapií. Díky tomu u pacientů dochází k výraznému prodloužení i zlepšení kvality života.“

Přetlaková terapie spočívá v přístroji, který pacientovi přes masku vhání do dýchacích cest pod tlakem vzduch a udržuje dýchací cesty otevřené. Ve spánkové laboratoři KNTB je k dispozici řada masek různých typů a velikostí. Pacienty tady naučí s maskou zacházet a půjčí mu ji domů.

Co vlastně způsobuje poruchy spánku? „Je to různé. Může to být genetika, nadváha, nadměrný stres ale i nedodržování zásad spánkové hygieny. Po naší diagnostice pokračují někteří pacienti v léčbě se specialisty z neurologie, psychiatrie, psychologie, ORL, stomatologické chirurgie a dalšími. Někdy ale při nespavosti stačí dodržovat zásady spánkové hygieny,“ doplňuje lékařka Marta Vránová.

A zásady kvalitní spánkové hygieny?

Od pozdního odpoledne (4–6 hodin před usnutím) nepijte kávu, černý či zelený čaj, kolu nebo různé energetické nápoje a omezte jejich požívání během dne. Působí povzbudivě a ruší spánek. Vynechte večer těžká jídla a poslední pokrm zařadte 3–4 hodiny před ulehnutím. Lehká procházka po večeři může zlepšit spánek. Naopak cvičení 3–4 hodiny před ulehnutím již může spánek narušit. Po večeři již neřešte témata, která vás mohou rozrušit. Naopak se snažte příjemnou činností zbavit stresu a připravit se na spánek. Nepijte večer alkohol, abyste lépe usnuli – alkohol kvalitu spánku zhoršuje. Nekuřte, zvláště ne před usnutím a v době nočního probuzení. Nikotin také organismus povzbuzuje. Postel i ložnici užívejte pouze ke spánku a pohlavnímu životu (odstraňte z ložnice televizi, v posteli nejezte, nečtěte náročné knihy a přes den ani neodpočívejte). V místnosti na spaní minimalizujte hluk a světlo a zajistěte vhodnou teplotu (nejlépe 18–20 stupňů Celsia). Uléhejte a vstávejte každý den (i o víkendu) ve stejnou dobu $\pm$ 15 minut. Omezte pobyt v posteli na nezbytně nutnou dobu. V posteli se zbytečně nepřevalujte, postel neslouží k přemýšlení.

<https://www.kntb.cz/narusta-pocet-mladych-lidi-s-nespavosti>