Nespavosť ako bežná porucha spánku

Zverejnené: 10. mája 2023 | Autor: Mgr. Hana Neuschlová



Nespavosť je bežná porucha spánku, ktorá môže sťažiť zaspávanie, spôsobiť problémy s udržaním spánku alebo skoré ranné prebúdzanie. Častejšie sa vyskytuje u žien a starších ľudí. Odhaduje sa, že nespavosť môže potrápiť aspoň raz počas života približne 1 z 3 ľudí.

Nespavosť môže znížiť nielen hladinu energie pacienta, ale má vplyv aj na zdravie, pracovný výkon a kvalitu jeho života.

Čo je nespavosť?

Nespavosť sa definuje ako ťažkosť so zaspávaním alebo zotrvaním v spánku, ktorá je sprevádzaná problémami počas dňa. Väčšina dospelých potrebuje počas noci 7 až 8 hodín spánku.

Poznáme rôzne typy nespavosti:

1. chronická nespavosť,
2. krátkodobá nespavosť,
3. iné poruchy nespavosti (paradoxná nespavosť, nespavosť pri nástupe spánku, behaviorálna nespavosť v detstve a iné).

Chronická nespavosť

Chronická nespavosť je stav, kedy človek pociťuje problémy so spánkom a súvisiace symptómy (únava a problémy s pozornosťou) aspoň 3 dni v týždni dlhšie ako 3 mesiace alebo opakovane v priebehu rokov.

Symptómy u ľudí s chronickou insomniou sú vo všeobecnosti závažné a ovplyvňujú pracovný výkon osoby, no rovnako aj jej spoločenský alebo rodinný život.

Krátkodobá nespavosť

Krátkodobá nespavosť sa prejavuje rovnako ako chronická, no tieto problémy sa prejavujú menej ako 3 mesiace a vyskytujú sa 3x týždenne a menej.

Krátkodobú nespavosť môžu často vyvolať stresujúce udalosti ako rozvod, smrť milovanej osoby alebo závažná choroba.

Príznaky nespavosti

- ťažkosti so zaspávaním,
- časté budenie sa počas noci,
- skoré ranné prebúdzanie.

S nespavosťou sa spája aj niekoľko denných príznakov:

- únava a ospalosť,
- zhoršená pamäť,
- bolesť hlavy,
- podráždenosť, agresivita, hyperaktivita,
- problémy v práci/škole, narušené spoločenské fungovanie,
- znížená motivácia,
- znížená pozornosť, vyšší počet nehôd alebo chýb.

Diagnostika nespavosti

Lekári vo všeobecnosti diagnostikujú nespavosť kladením otázok o príznakoch, rizikových faktoroch, zdravotnej anamnéze a rodinnej anamnéze. Aby lekár lepšie porozumel problémom so spánkom, môžu ho zaujímať aj spánkové návyky pacienta.

Na vylúčenie iných ochorení, ktoré môžu spôsobiť nespavosť sa používajú doplnkové vyšetrenia.

Príčiny nespavosti

Zatiaľ neexistuje jediná preukázaná príčina nespavosti. Podľa výskumov je však nespavosť u mnohých ľudí vyvolaná fyziologickým vzruchom, ktorý naruší normálne vzorce spánku (napr. zvýšená srdcová frekvencia, vyššia telesná teplota, zvýšené hladiny špecifických hormónov). Okrem toho sa nespavosť často vyskytuje v prípade poruchy duševného zdravia.

Rizikové faktory nespavosti

Existujú viaceré faktory, ktoré môžu zvýšiť riziko nespavosti:

- ženské pohlavie,
- vyšší vek
- nižší socioekonomický status,
- genetika – blízky príbuzný s nespavosťou,
- nedávne životné stresory, ako je strata zamestnania, rozvod alebo smrť milovanej osoby,
- poruchy nálady vrátane depresie, úzkosti,
- niektoré zdravotné problémy, ako je syndróm nepokojných nôh, menopauza, problémy s močením alebo trávením, gastroezofageálna refluxná choroba (GERD),
- práca na zmeny,
- nadmerné užívanie alkoholu, nikotínu, kofeínu alebo iných stimulantov.

Liečba nespavosti

Existuje viacero spôsobov liečby porúch nespavosti.

1. Režimové opatrenia: V prípade krátkodobej nespavosti sa odporúčajú viaceré opatrenia, ktoré môžu výrazne zlepšiť kvalitu spánku.
2. Kognitívno-behaviorálna terapia: Odborníci považujú kognitívno-behaviorálnu terapiu za preferovanú počiatočnú liečbu chronickej poruchy nespavosti. CBT-I pomáha ľuďom zvládať úzkosť, ktorú pociťujú pri problémoch so spánkom, a tiež im pomáha vytvoriť si lepšie spánkové návyky.
3. Lieky na spanie: V prípade, že nefarmakologická liečba nezaberá a pacient pociťuje výrazné príznaky nespavosti, pristúpi sa na terapiu liekmi. Avšak aj v tomto prípade je nutné dodržiavať zásady správnej spánkovej hygieny.

Režimové opatrenia

Dodržiavať zopár odporúčaní spánkovej hygieny môže výrazne zvýšiť kvalitu spánku.

Na podporu zdravého spánku sa odporúča:

1. Udržiavajte spálňu v tme a tichu.
2. Dodržiavajte rovnaký čas spánku a vstávania každý deň (aj cez víkendy).
3. Posteľ používajte výhradne na spánok alebo na sex.
4. Vyhnite sa jedeniu veľkých porcií jedla pred spaním.
5. Nekonzumujte kofeín, alkohol alebo nikotín, najmä pred spaním.
6. Zdržte sa sledovania televízie pred spaním.
7. Venujte sa pravidelnému cvičeniu, avšak nie neskôr ako 4 hodiny pred spaním.

8. Vyhnite sa spánku počas dňa.
9. Vyskúšajte relaxačné techniky – Relaxácia pred spaním vám môže pomôcť zbaviť sa starostí a pripraviť telo na spánok. Medzi relaxačné techniky vhodné pred spaním patria dychové cvičenia, progresívna svalová relaxácia a meditácia.

Lieky na spanie

Hypnotiká sa rozdeľujú do 3 generácií: I. barbituráty – už sa nepoužívajú II. benzodiazepíny a III. generácia hypnotík.

V súčasnosti sa na liečbu nespavosti uprednostňujú hypnotiká III. generácie (zolpidem, zopiklon), ktoré majú selektívnejší hypnotický účinok. Hypnotiká III. generácie sú vhodné hlavne pri poruchách zaspávania. Menej účinné sú napríklad pri skorom budení.

Medzi benzodiazepíny patrí napríklad cinolazepam, no využívajú sa aj liečivá z iných skupín – napríklad anxiolytiká so sedatívnym potenciálom (diazepam, alprazolam alebo bromazepam). Tieto anxiolytiká majú dlhší polčas vylučovania, a preto sú schopné udržať spánok spoľahlivejšie než hypnotiká III. generácie.

Okrem hypnotík sa v praxi používajú aj staršie antihistaminiká – so silnejším sedatívnym účinkom (bisulepín, difenhydramín, hydroxyzín) alebo antidepresíva (amitriptylín, dosulepín, mianserín, trazodon, mirtazapín, agomelatín).

OTC a poučenie pacienta lekárnikom

V prvom rade vždy odporučíme nefarmakologickú liečbu – režimové opatrenia a správnu spánkovú hygienu. Poučíme pacienta, že tieto opatrenia sú z dlhodobého hľadiska efektívnejšie než užívanie liekov. Môžeme odporučiť voľnopredajný liek alebo výživový doplnok (s obsahom melatonínu alebo kombinácie bylín: valeriána, medovka, chmeľ, mučenka, levanduľa a iné). Ak to vyžaduje situácia, odporučíme návštevu lekára.

Pri výdaji hypnotika by mal byť pacient upozornený na správne užívanie lieku.

Hypnotiká by sa mali používať len na liečbu krátkodobej nespavosti a všeobecne sa neodporúčajú na dlhodobú liečbu chronickej nespavosti. Mala by sa použiť najnižšia účinná dávka a krátkodobá liečba by mala trvať maximálne 3 – 4 týždne. Netreba zabúdať na postupné vysádzanie liečby (predchádzame tak „rebound insomnii“). Ak pacient užíva lieky proti nespavosti (či už na predpis alebo voľnopredajné) mal by sa vyhýbať užívaniu alkoholu.

V prípade, že je nespavosť spôsobená iným stavom (bolesť, hormonálne zmeny, tráviace problémy, zmeny duševného zdravia…), lieči sa najprv základná príčina tohto stavu.

Mgr. Hana Rapčíková