

SVETOVNI DAN SPANJA - 16.03.2018

Petek pred spomladanskim enakonočjem obeležujemo svetovni dan spanja. Težave s spanjem so globalna epidemija, ki ogroža zdravje in kakovost življenja vse več ljudi.

Ta dan je namenjen širjenju ozaveščenosti o pomembnosti kakovostnega spanja in dejstvu, da so motnje spanja zdravstvena težava, ki je obvladljiva s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem. Izogibanje nezdravim navadam in upoštevanje zdravega spanja prispeva k izboljšanju kakovosti spanja in preprečevanju bolezni.

Iz vsakdanje izkušnje vemo, da je spanje pomemben fiziološki proces in biološka nuja, saj vpliva na duševno, telesno in čustveno zdravje. Novejša spoznanja potrjujejo pomembno vlogo spanja tudi pri obdelavi informacij v osrednjem živčevju, utrjevanju spomina, učenju in drugih kognitivnih sposobnostih.



Po slabo prespani noči imamo zmanjšano pozornost, priključ in pomnjenje. Dolgotrajne posledice povezujejo z debelostjo, diabetesom, zmanjšano imunsko odpornostjo in celo rakom.

Kdor pri sebi zazna prekomerno dnevno zaspanost (nenehna utrujenost oziroma zaspanost in pomanjkanje energije) kljub ustrezni higieni spanja, mora k svojemu osebemu zdravniku. Prekomerno dnevno zaspanost in nepredvidljive kratke dremeže podnevi povezujejo tudi z nezgodami na delovnem mestu in v prometu.

Z namenom osveščanja ljudi o narkolepsiji, redki in premalo (pre)poznani motnji spanja, pa 15. marca obeležujemo še evropski dan narkolepsije.

V Sloveniji že nekaj let deluje spletna stran www.zaspan.si, ki je namenjena vsem, ki želijo izvedeti več o spanju in motnjah spanja, s poudarkom na narkolepsiji. Dostopno je tudi izobraževalno gradivo, namenjeno laični in strokovni javnosti.

Vir: <http://www.politikis.si/2014/03/danes-je-svetovni-dan-spanja-vse-vec-tezav-s-spanjem/>

Kakšen je običajen vzorec spanja?

Spanje je eden izmed slabše raziskanih procesov, ki se dogajajo v našem telesu. Vsekakor je spanje aktiven proces, ki ima svoj značilen vzorec. Ponoči, ko ugasnemo

luči, se telo umiri in utonemo v spanec. V posameznem ciklu spanja se v 90-100 minutah ritmično izmenja pet različnih obdobj spanja, ki predstavljajo en cikel. Praviloma se na noč en za drugim ponovi tri do pet ciklov.

Kakšen je normalen ritem spanja?

Naše telo nas opozarja, da potrebujemo spanec. Za pravilno časovno nastavitve budnosti in spanja, kakor tudi gibanja telesne temperature, encimske aktivnosti in nihanja krvnega tlaka, skrbijo sporočila, ki prihajajo iz osrednjega cirkadianega spodbujevalnika ali notranje ure, ki deluje v našem telesu nepretrgoma, 24 ur na dan.

Vsi nimamo enake potrebe po spanju. Praviloma drži, če se zjutraj zbudimo sveži in spočiti je to znak, da smo spali dovolj. Vsekakor dojenčki in otroci potrebujejo več ur spanja kot odrasli in starostniki.



Pravila higijene spanja pri odraslih:

1. čez dan ne dremaj in ne leži v postelji,
2. izogibaj se kofeinskimi napitki 6 ur pred spanjem,
3. izogibaj se nikotinu (predvsem ponoči in zvečer),
4. izogibaj se pitju alkohola pred spanjem,
5. izogibaj se spanju z domačimi ljubljenci,
6. ne uporabljaj alkohola kot hipnotika,
7. pred spanjem pojey lahek prigrizek,
8. spalno okolje naj bo udobno in namenjeno spanju,
9. telesna dejavnost preko dneva, vendar ne pozno zvečer,
10. z jutranjo budilko vzdržuj reden urnik spanja,
11. za blaženje hrupa uporabljaj čepke za ušesa ali glasbo.

Katere motnje spanja poznamo?

Motenj spanja je precej več, kot si mislimo. Nespečnost ni edina motnja spanja. Motnje spanja se lahko kažejo tudi kot prekomerna dnevna zaspanost.

Mednarodna klasifikacija deli motnje spanja na 8 glavnih zvrsti glede na spremembe v osnovnem vzorcu spanja.

- nespečnost
- motnje dihanja v spanju
- hipersomnija
- motnje cirkadianega ritma
- parasomnije
- motnje gibanja v spanju
- izolirani simptomi
- druge motnje spanja

Nespečnost

Nespečnost (insomnija) je motnja, ko posameznik navaja težave ob usnavanju. Za nespečnost je značilno prebujanje ponoči oziroma zgodnje jutranje prebujanje.

Motnje dihanja v spanju

Motnje dihanja v spanju so motnje, ko posameznik navaja prekomerno dnevno zaspanost, svojci pa po navadi zaznajo pogoste prekinitve dihanja med spanjem (apneja).

Hipersomnija

Hipersomnija je prekomerna dnevna zaspanost, ki se pojavi ob normalnem nočnem spanju. Pomeni nezmožnost ostati buden podnevi.

Motnje cirkadianega ritma

Motnje cirkadianega ritma so motnje spanja glede na 24-urni cikel. Poznamo motnje prehitavanja in zaostajanja cirkadianega ritma ter ne-24-urni cikel spanja.

Parasomnije

Parasomnije so motnje, ko se dogajajo neželeni dogodki.

Motnje gibanja v spanju

Motnje gibanja v spanju so motorične motnje v spanju. Najpogostejše so: periodični gibi udov med spanjem in sindrom nemirnih nog, ko posameznik pred spanjem občuti nujno potrebo po premiku nog.

Izolirani simptomi

Med motnje spanja sodijo tudi izolirani simptomi, ki se pojavljajo pri posameznikih, ki v povprečju na primer spijo več (nad 10 ur) ali manj (pod 5 ur) ur na noč, smrčijo ali imajo hipnagogni tremor nog, ki se pojavlja tik pred spanjem.

Druge motnje spanja

Med druge motnje spanja uvrščamo še organske in psihične motnje spanja.

Ocenite svoje tveganje za apnejo v spanju

Nekateri od najpomembnejših simptomov obstruktivne apneje v spanju:

- smrčanje
- prekomerna dnevna zaspanost
- pogosto uriniranje ponoči
- nočni nemir
- utrujenost po prebujanju
- težave s spominom
- spolna disfunkcija
- visok krvni tlak
- jutranji glavobol
- huda utrujenost

Najučinkovitejše zdravljenje v hudih primerih apneje v spanju je pripomoček za dihanje, tako imenovani CPAP (Continuous Positive Airway Pressure), aparat za stalen pozitiven pritisk v dihalnih poteh, ki ga bolnik uporablja medtem, ko spi. To zdravljenje je pri večini bolnikov zelo uspešno in že v prvih tednih zdravljenja odpravi večino omenjenih simptomov.

Z vprašalnikom STOP-BANG lahko ocenite svojo stopnjo tveganja za apnejo v spanju.

Kateri so simptomi narkolepsije?

Narkolepsija je nevrološka bolezen, ki traja vse življenje. Je motnja spanja, ki se najbolj kaže kot čezmerna in neobvladljiva dnevna zaspanost. Za postavitev diagnoze narkolepsije moramo pri osebi potrditi vsaj dva glavna simptoma narkolepsije in sicer vsakodnevno čezmerno dnevno zaspanost, ki se pojavlja vsaj 3 mesece in prisotnost katapleksije.

Glavni simptomi narkolepsije se kažejo kot:

- čezmerna dnevna zaspanost - nezadržna potreba po spanju
- nenadna, kratkotrajna izguba mišične moči, ki jo sproži čustvena reakcija
- pogosto prebujanje ponoči
- nenadna nezmožnost govorjenja ali gibanja v trenutku, ko oseba zaspi ali se prebuja
- neprijetni prividi ali prisluhi v polsnu ob usnavanju in prebujanju.

Poiščite pomoč

Če imate občutek, da ste prekomerno zaspani čez dan, vam svetujemo izpolnitev vprašalnika "Ocenite svojo stopnjo zaspanosti". Na podlagi rezultata se boste lažje odločili, ali je potreben pregled pri osebnem zdravniku.

Motnje spanja (nespečnost, prekomerna dnevna zaspanost ...) lahko zapisujete tudi v dnevnik spanja. S pomočjo dnevnika bo vaš zdravnik lažje ocenil vaše zdravstveno stanje in vam pomagal.

Osební zdravnik se lahko odloči za napotitev bolnika k specialistu nevrologu-somnologu v ambulanto za motnje spanja, kjer bodo opravili nadaljnjo diagnostiko.

Epworthova lestvica zaspanosti in izpolnjen dnevnik budnosti in spanja (vsaj za mesec dni nazaj) sta osnovni orodji, s katerima zdravnik subjektivno oceni:

- stopnjo prekomerne dnevne zaspanosti
- kakovost in trajanje nočnega in dnevnega spanja.

Vir: <http://www.zaspan.si/>