

Poruchy spánku

MUDr. Helena Reguli

Spánek

- Fázický, periodicky se opakující stav určitého aktivačního stupně CNS
- Jedna z forem vědomí – opak bdělosti
- Základní biologická potřeba
- Převaha anabolických pochodů
 - Snížení tělesné teploty
 - Snížení krevního tlaku
 - Srdeční frekvence
 - Snížení dechového rytmu
 - Změny hladin hormonů

Fáze spánku

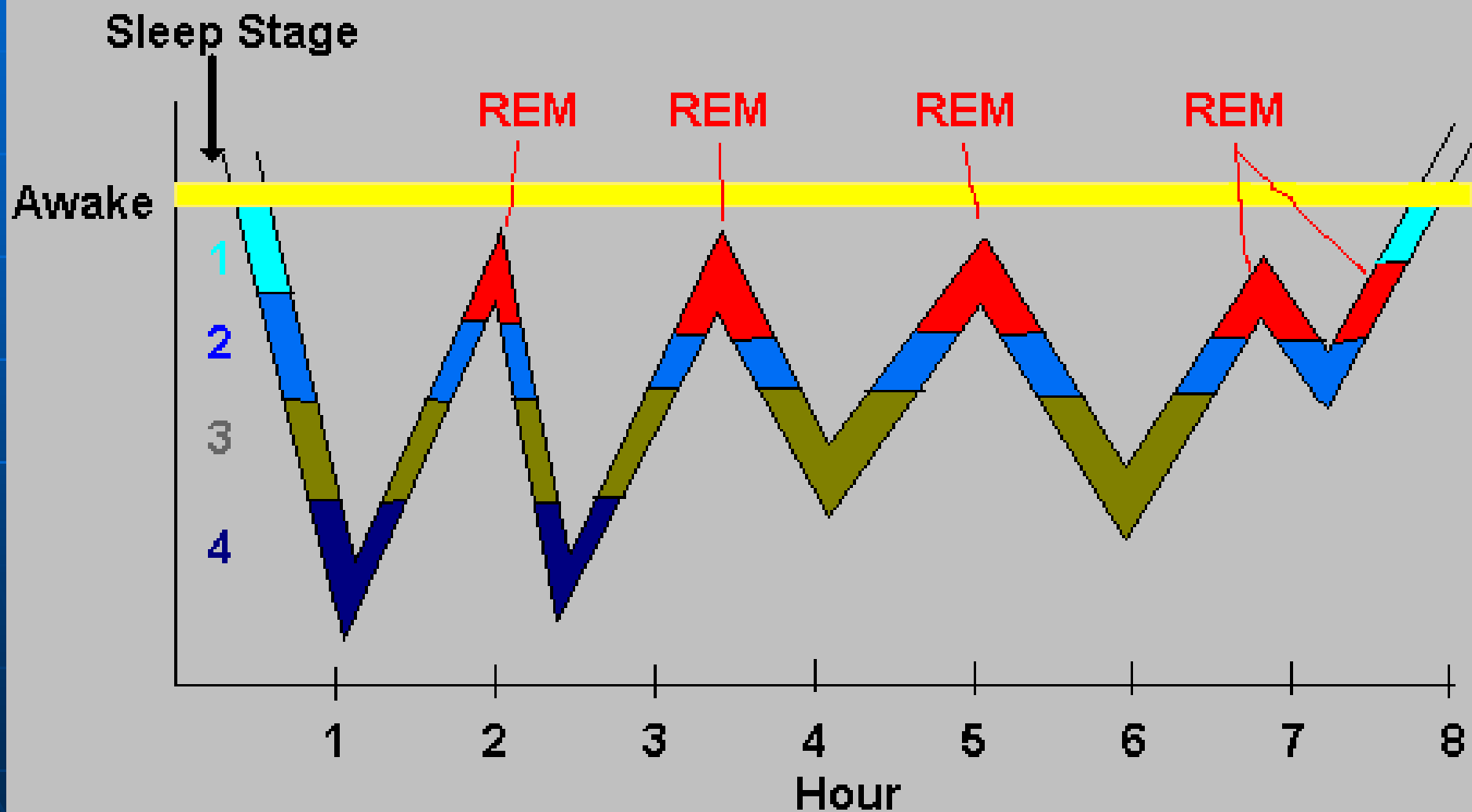


NREM Sleep

- Fáze I and II: 5 – 50% spánku lehký spánek.
- Fáze III a IV: každá z nich 10% spánku; hluboký spánek
 - Delta spánek nebo spánek pomalých vln
 - Nejhlubší spánek je ve fázi IV

REM Sleep: 20 – 25% spánku; těžkosti probudit, fáze snů

- Nutný k mentální a emocionální rovnováhy, učení, paměť



Formy poruch spánku

- Porucha usínání – déle nežli 30 minut
- Časté noční probouzení – více než 1x za noc
- Předčasné probouzení – dříve než 30 min. před obvyklou dobou nebo budíkem
- Usínání v průběhu dne – nepočítá se postprandiální usínání
- Opakování aspoň 3x týdně v průběhu 1 měsíce

Příčiny

- somatické (bolest, svědění..)
- exogenní (hluk, světlo, horko..)
- psychologické (osobní konflikty, stres..)
- psychiatrické (úzkost, deprese..)
- toxické (káva, čaj, alkohol, léky..)

Poruchy spánku

- Dyssomnie (kvalita a kvantita)
 - Insomnie (nespavost)
 - Hypersomnie
 - Poruchy spánek x bdění
- Narkolepsie
- Spánková apnoe
- Spánková obrna
- Parasomnie
 - Somnambulismus
 - Noční děsy (pavor nocturnus)
 - Noční můry (incubus)

Neorganická insomnie (F 51.0)

- Dlouhodobá porucha
- Nedostatečné množství nebo kvalita spánku
- Ospalost a únava druhý den
- Narušeno nebo prodlouženo usínání (časté u psychoreaktivních stavů) nebo časté buzení v noci
- Předčasné probouzení – depresivní poruchy
- Výskyt:
 - Úzkostné poruchy
 - Posttraumatické stresová porucha
 - Úzkostná vyhýbavá porucha osobnosti
- Nejčastější porucha spánku
- Výskyt u 25% populace
- Zvyšování výskytu s věkem

Neorganická hypersomnie (F51.1)

- Extrémně dlouhý noční spánek, nebo zvýšená ospalost a záchvaty spánku během dne
- Kompenzace po spánkovém deficitu – jako fyziologický stav
- Chorobně prodloužená doba probouzení – pospánková opilost

Poruchy rytmu spánek-bdění (F51.2)

- Spánková inverze
- Dif dg: demence, postkontuzní stavy
- Výskyt u schizoidních poruch osobnosti, závislostech na návykových látkách (psychostimulancia)
- Jet lag syndrom (horší při letu proti směru otáčení země)

Somnambulismus (F51.3)

- Náměsíčnost
- Somnus z lat. Spánek, ambulo=chodím.
- Kvalitativní porucha vědomí – mráкотný stav
- Disociativní porucha CNS: některé mozkové struktury bdělé, jiné ve fázi hlubokého spánku.
- Nejčastěji u dětí v první třetině noci
- Obtížné osobu probudit
- Na událost amnézie
- Nebezpečí zranění
- Dif. Dg: epilepsie

Pavor nocturnus (F 51.4)

- Noční děsy
- Epizoda strachu a křiku v průběhu noci
- Nejčastěji v první třetině noci
- Ve fázi NREM 3. a 4.
- Nejčastěji u dětí (1-5%)
- Mráкотný stav s amnézií
- Trvání několik minut
- Nutno vyloučit psychomotorickou epilepsii a nádorvé onem.
- Familiární výskyt

Noční můry (F 51.5)

- Incubus
- Živé sny provázené strachem
- Osoba se budí nebo je probuditelná
- Na sen si pamatuje
- Ve fázi REM spánku
- Sny se často opakují
- Výskyt nejčastěji v druhé polovině noci
- Po vysazení psychofarmak při kompenzatorním zmnožení REM spánku

Léčba

- Spánková hygiena
- Fytoterapeutika
- Akupunktura a akupresura
- Hydroterapie
- Autogenní trénink
- Farmaka
 - BZD – prodlužují NREM 2. fázi, zkracují 3. a 4. fázi a lehce potlačují REM – vzniká závislost
 - Hypnotika 3. generace – nezkracují 3. a 4. fázi NREM, neovlivňují REM – nižší riziko závislosti
 - AD, antipsychitika, antihistaminika