
„Spánek chronicky krátíme,“ říká profesor Šonka

Profesor Šonka říká: „Spánek chronicky krátíme.“

Spánek je součástí zdravého života, působí jako léčivý mechanismus. A je obecně jedno, spíme-li na pravém boku s paží na stehně, s hlavou na sever a na bylinkovém polštáři nebo třeba v ložnici vymalované na zeleno. U příležitosti *Světového dne spánku*, který připadá na 13. březen, poskytl magazínu iForum rozhovor **prof. MUDr. Karel Šonka, DrSc.**, vedoucí [Centra pro poruchy spánku a bdění](#) na Neurologické klinice 1. lékařské fakulty UK a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.





Umí lidé v České republice spát? Jaký je trend v počtu lidí,

kteří vyhledávají lékařskou pomoc?

Počty lidí, kteří vyhledají lékařskou pomoc z důvodu poruchy spánku, nemáme v ČR přesně zdokumentované, protože nemoci mohou být kódovány různě. Sám si myslím, že počet v posledních třiceti letech vzrůstá, protože se zvyšuje možnost diagnostiky a léčby některých poruch (např. obstrukční spánková apnoe, syndrom neklidných nohou) a zvyšuje se informovanost veřejnosti. Nedovedu však odhadnout, zda se v posledních dekadách mění počet lidí, kteří si přijdou stěžovat k lékaři na nejčastější poruchu spánku – nespavost. Je obecná představa, že lidé spí méně než před sto lety a že se chovají méně vhodně z hlediska spánku a zdravé životosprávy.

Existuje „desatero“, myslím tím obecně platná doporučení pro dobrý spánek?

Ano, takové desatero existuje, jde o soubor opatření, která doporučujeme nemocným s nespavostí. Zdravý člověk nebo člověk s jinou poruchou spánku nemusí být na rozdíl od nespavce důsledný v dodržování těchto pravidel.

DESATERO SPÁNKOVÉ HYGIENY:

1. 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.
2. Vynechejte večer těžká jídla a poslední pokrm zařadte 3–4 hodiny před ulehnutím.
3. Lehká procházka po večeri může zlepšit váš spánek. Naopak cvičení 3–4 hodiny před ulehnutím již může váš spánek narušit.
4. Po večeri již neřešte důležitá témata, která vás mohou rozrušit. Naopak se snažte příjemnou činností zbavit stresu a připravit se na spánek.
5. Nepijte večer alkohol, abyste lépe usnuli – alkohol kvalitu spánku zhoršuje.
6. Nekuřte, zvláště ne před usnutím a v době nočního probuzení. Nikotin také organismus povzbuzuje.
7. Postel i ložnici užívejte pouze ke spánku a pohlavnímu životu (odstraňte z ložnice televizi, v posteli nejezte, nečtěte si a přes den ani neodpočívajte).
8. V místnosti na spaní minimalizujte hluk a světlo a zajistěte vhodnou teplotu.
9. Uležejte a vstávejte každý den (i o víkendu) ve stejnou dobu \pm 15 minut.
10. Omezte pobyt v posteli na nezbytně nutnou dobu. V posteli se zbytečně nepřevalujte, postel neslouží k přemýšlení.



Jakých největších prohřešků se při spaní dopouštíte,

čeho bychom se měli vyvarovat?

Je otázka, z jakého hlediska posuzujeme význam prohřešků. Obecně největší prohřešek dospělého věku je chronické krácení trvání spánku. Toho se dopouští velká část populace a jsou to lidé, kteří jsou zdraví. Ostatní prohřešky proti správné životosprávě mají různý význam pro různé nemoci: nedostatek pohybu a velký energetický příjem s následkem nárůstu hmotnosti je dispozicí pro obstrukční spánkovou apnoei. Nadměrná konzumace stimulačních přípravků je nevhodná pro nespavost, v některých případech i pro syndrom neklidných nohou. A tak bychom mohli pokračovat, obecně absolutně nejhorší prohřešek však určit nedovedu.

Pane profesore, jste zastáncem zavedení permanentního letního, nebo zimního času?

K tomuto tématu mi dovoluji trochu delší odpověď, ve které se nejdříve vrátím ke skončení střídání zimního a letního času, protože to některým lidem vadilo. Změna letního času na zimní a naopak byla v našem životě drobnost – malá překážka denního života jako spousta jiných, se kterými se bez problémů musíme denně potýkat. Změně času byla v posledních letech přikládána podle mě nepřiměřená pozornost a stalo se z toho hezké populistické téma, jehož projednávání je nekonfliktní, nic nestojí, odvádí pozornost od podstatných otázek a všichni tomu rozumí a mohou se do této diskuse pustit. Byl to umělý problém vyvolaný médii, na který naskočili politici. Dokonce jeden český europoslanec to měl jako hlavní téma svého působení v europarlamentu – škoda, že si nevšiml opravdových problémů.



Ale budiž, zjednodušíme si život, k letnímu času není už ekonomický důvod. Úplně absurdní je však nabídka, že zavedeme trvale letní čas. Změnou času nelze řešit nedisciplinovanost populace, která chce chodit pozdě spát – to bychom za pár let mohli mít poledne za soumraku. Člověk je denní tvor, potřebuje denní světlo a má spát v noci. Cirkadiánní rytmus je jeden ze základních fyziologických procesů živých tvorů včetně člověka a řídí se otáčením zeměkoule kolem její osy, a nikoliv přáním lidí. Malá expozice dennímu světlu má zdravotní následky. Denní světlo má na člověka působit od rána, nikoliv až od poloviny dopoledne. Nabídka trvalého posunutí času je proti přírodě skoro stejně jako den trvajících 25 hodin – ten by byl ještě výhodnější.



Dokážete si představit, že jednou lidi nebudou potřebovat

spát? Prostě někde „natankují“ energii...?!

Nikoliv. Bezprostředně je spánek nezbytně nutný pro správné fungování mozku při následující bdělosti. Děje v mozku ve spánku jsou tak komplikované, že nějaký zásah by je nedovedl všechny posunout do stavu „po spánku“. Ale nejde jen o mozek, ani zbytek těla není připravený na čtyřadvacetihodinový provoz a potřebuje cirkadiánní rytmus a noční klid přiměřeného trvání.

