

S sloganom “Dobro spanje niso neuresničljive sanje” obeležujemo svetovni dan spanja

Ljubljana, 14. 3. 2016 – Letošnji svetovni dan spanja Svetovna zveza za medicino spanja (WASM) 18. marca obeležuje s sloganom »Dobro spanje niso neuresničljive sanje«. Ta vsakoletni dogodek je priložnost za poziv k ukrepanju v zvezi s težavami, povezanimi s spanjem. Motnje spanja pomenijo globalno epidemijo, ki ogroža zdravje in kakovost življenja do 45 % svetovne populacije. Boljše prepoznavanje in razumevanje motenj spanja z večjim poudarkom na raziskavah s področja medicine spanja omogoča učinkovitejše zdravljenje teh težav in posledično pomembno zmanjša ekonomsko in socialno breme družbe.

Zaradi hitrega tempa življenja vedno več ljudi hrepeni po dobrem spanju, ki je eden izmed treh stebrov dobrega zdravja, skupaj z uravnoteženo prehrano in redno telesno aktivnostjo. Spanje je pomemben fiziološki proces in biološka nuja, saj vpliva na duševno, telesno in čustveno zdravje. Kratkoročni negativni učinki slabo prespane noči se kažejo z zmanjšano pozornostjo, slabšim priklicem in pomnjenjem. Dolgoročne posledice pomanjkanja dobrega spanja pa lahko vodijo v debelost, diabetes, zmanjšano imunsko odpornost in celo nekatere vrste raka. Pomanjkanje spanja povezujejo tudi z duševnimi boleznimi, kot so depresija, anksioznost in psihoza. Motnje spanja zato pomembno poslabšajo kakovost življenja zaradi slabše učne uspešnosti in delovne učinkovitosti ter povečanega tveganja za nesreče pri delu in v prometu.

Dolgoletne znanstvene raziskave so pokazale, da je dobra higiena spanja osnova za kakovostno in zadostno spanje, zato Svetovna zveza za medicino spanja (WASM) opozarja na dosledno upoštevanje 10 zapovedi dobrega spanja. Osnovni elementi dobrega spanja, ki nam omogočajo, da se zjutraj zbudimo spočiti in da lahko učinkovito opravljamo dnevne aktivnosti, so:

- primerna količina nočnega spanja
- neprekinjenost nočnega spanja
- primerna zgradba nočnega spanja z zadostno količino globokega spanja

Medicina spanja obravnava več kot 80 različnih motenj spanja, ki se pogosto kažejo s čezmerno dnevno zaspanostjo. Najpogostejše med njimi so motnje dihanja v spanju, ki med odraslimi srednjih let prizadenejo 17 % moških in 9 % žensk in so pogosto vzrok prometnih nesreč. Diagnostika in zdravljenje motenj dihanja v spanju potekata v terciarnih centrih, v Sloveniji pa jih

podrobno opredeljuje novi Pravilnik za voznike motornih vozil, ki je v skladu z EU direktivo <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?sop=2016-01-0458>.^{1, 2}

Evropski dan narkolepsije, 19. marec 2016 – v Sloveniji verjetno okoli tisoč bolnikov z narkolepsijo

V Sloveniji je trenutno okoli 60 bolnikov s potrjeno diagnozo narkolepsije. Retrospektivna raziskava vseh bolnikov z diagnozo narkolepsije, ki so bili obravnavani v terciarnem Centru za motnje spanja na Kliničnem inštitutu za klinično nevrofiziologijo UKC Ljubljana, je razkrila, da je prevalenca pri nas (1,85/100.000) bistveno pod povprečjem drugih razvitih držav. Prevalenca narkolepsije v svetu se giblje med 20 in 180/100.000.³

Glavni simptom narkolepsije je huda čezmerna dnevna zaspanost, ki jo subjektivno ocenimo s pomočjo Epworthove lestvice zaspanosti (www.zaspan.si) in jo lahko kot preostale simptome narkolepsije učinkovito zdravimo.

Več informacij o svetovnem dnevu spanja in evropskem dnevu narkolepsije, vključno z dodatnimi medijskimi viri, lahko preberete na:

Evropska mreža za narkolepsijo: <http://www.narcolepsy-international.org/>

Svetovna zveza za medicino spanja (WASM): <http://www.worldsleepday.org/>

Spletna stran o spanju in narkolepsiji: <http://www.zaspan.si/>

DODATNE INFORMACIJE:

NARKOLEPSIJA

Narkolepsija spada med motnje spanja, ki se najbolj kažejo kot neobvladljiva čezmerna dnevna zaspanost. Slednja je sprva prisotna le v monotonih situacijah (otroci zaspijo med poukom v šoli, ob gledanju televizije, odrasli med branjem časopisa, kot sopotniki v avtomobilu), kasneje pa huda zaspanost postane izrazita tudi ob drugih aktivnostih (bolniki lahko zaspijo na delovnem mestu, med pogovorom, kot vozniki avtomobila, med obrokom, med hojo ...). Čezmerna dnevna zaspanost je vedno kratka (bolniki zaspijo za kratek čas) in običajno se bolniki po kratkem spanju počutijo bolje. Poleg napadov čezmerne dnevne zaspanosti imajo bolniki še druge simptome: kataplektični napadi so napadi delne ali popolne izgube mišičnega tonusa na čustven dogodek (ob smehu bolniku npr. klecnejo kolena, ne more odgovoriti, lahko pade po tleh), paralize ob uspavanju in prebujanju (zoprn, neprijeten občutek, ko se bolnik ob polni zavesti ne more premakniti) ter hipnagogne in hipnopompne halucinacije. Te halucinacije se pojavljajo ob uspavanju in prebujanju, največkrat gre za grozne, neprijetne privide ali prisluhe (bolnik npr. vidi, kako po njem leze neka žival, sliši glasove ...).⁴

Pomembna dejstva o narkolepsiji:

- Narkolepsija se redko začne v otroštvu, pogosteje za njo zbolijo najstniki ali mlajši odrasli, lahko pa se simptomi pojavijo kadarkoli. Po navadi se začne s čezmerno dnevno zaspanostjo, ki se ji kasneje pridružijo tudi drugi simptomi. Narkolepsija je nevrološka in ne psihiatrična bolezen.
- Katapleksija, ki se kaže s kataplektičnimi napadi, je drugi najpogostejši simptom narkolepsije, ki se pojavi pri 60–90 % oseb z narkolepsijo. 75 % vseh oseb s katapleksijo poroča o vsaj enem napadu na dan. ⁴
- Narkolepsija s katapleksijo je redka bolezen, prevalenca v evropski populaciji je ocenjena na 20/100.000. ⁵
- Raziskave kažejo, da se narkolepsija pojavlja v družinah; 8 do 12 % oseb z narkolepsijo ima bližnjega sorodnika s to motnjo. Točen način dedovanja še ni znan. Obstajajo pa laboratorijski in genetski testi, s katerimi si pomagamo pri postavitvi diagnoze narkolepsije.
- Velikokrat se bolnikov z narkolepsijo dlje časa ne prepozna in nimajo postavljene pravilne diagnoze. Pogosto so napačno ocenjeni, da so leni in nezainteresirani. Zato imajo lahko že kot otroci težave v šoli, kasneje na delovnem mestu, v domačem in drugem socialnem okolju.
- Nezdravljena narkolepsija je lahko tudi vzrok nesreč v prometu in na delovnem mestu. Zato je pomembno simptome bolezni čim bolj poznati, o njih poročati osebnemu zdravniku, ki opravi osnovni internistični pregled in laboratorijske preiskave, s katerimi izključi druge bolezni, ki bi se lahko kazale s čezmerno dnevno zaspanostjo (slabokrvnost, moteno delovanje ščitnice, okužbe ...). Sledi napotitev k specialistu nevrologu somnologu.
- Narkolepsija je kronična nevrološka bolezen, ki jo uspešno zdravimo z zdravili in s prilagoditvijo življenjskega sloga.

10 zapovedi zdravega spanja pri odraslih

1. Vedno hodite spat ob isti uri in tudi vstajajte ob isti uri.
2. Če imate navado zadremati čez dan, naj tak počitek ne traja dlje od 45 minut.
3. Izogibajte se pitju večjih količin alkoholnih pijač vsaj štiri ure pred spanjem in ne kadite.
4. Izogibajte se kofeinu šest ur pred spanjem. Vsebujejo ga kava, pravi čaj in številne poživiljajoče pijače, pa tudi čokolada.
5. Izogibajte se mastni, pekoči ali sladki hrani štiri ure pred spanjem. Dovoljen je lahek obrok pred spanjem.
6. Redno se ukvarjajte s telovadbo, vendar ne tik pred spanjem.
7. Uporabljajte udobno posteljnino.
8. Ugotovite, katera je najbolj prijetna temperatura spanja za vas, in spalnico vedno dobro prezračite.
9. Ugasnite vse moteče zvoke in zatemnite sobo najbolj, kar je možno.
10. Posteljo namenite samo spanju in spolnosti. Ne uporabljajte je kot pisarno, delavnico ali telovadnico.

Viri:

1. Peppard PE et al. Increased Prevalence of Sleep-Disordered Breathing in Adults. Am J Epidemiol. 2013;177(9): 1006-1014
2. Pravilnik o zdravstvenih pogojih voznikov motornih vozil. Uradni list RS, št. 12/16 z dne 18.2.2016
3. Dolenc-Grošelj L., Todosijević M. Bolniki z narkolepsijo v Sloveniji. Zdrav Vestnik 2014; 83: 776-781
4. Khatami R et al. The European Narcolepsy Networ (EU-NN) database. J Sleep Res. 2016; Jan 26.
5. <http://www2.kclj.si/ikn/INFO/MotnjeSpanja/Narkolepsija.htm>

Kontakt za novinarje:

Izr. prof. dr. Leja Dolenc Grošelj, Center za motnje spanja, Klinični inštitut za klinično nevrofiziologijo UKC Ljubljana (leja.dolenc@kclj.si)

As. dr. Barbara Gnidovec Stražišar, Ambulanta za motnje spanja otrok, Splošna bolnišnica Celje (barbara.gnidovec@mf.uni-lj.si)