

S sloganom "Ko je spanje urejeno, je za zdravje in srečo poskrbljeno" obeležujemo svetovni dan spanja

Letošnji svetovni dan spanja Mednarodna zveza za medicino spanja (WASM) 13. marca obeležuje s sloganom »Ko je spanje urejeno, je za zdravje in srečo poskrbljeno«. Ta vsakoletni dogodek je priložnost za poziv k ukrepanju v zvezi s težavami, povezanimi s spanjem. V sodobni družbi motnje spanja, poznamo jih kar 85 vrst, prizadenejo tudi do tretjino ljudi. Najpogostejše so nespečnosti (insomnije), za katerimi trpi več kot 20 odstotkov celotne populacije, sledijo motnje dihanja med spanjem (10 odstotkov celotne populacije), do 10 odstotkov starejše populacije pa ima tudi sindrom nemirnih nog in periodičnih gibov udov v spanju.

Nezdravljene motnje spanja, ki povzročajo neobvladljivo prekomerno dnevno zaspanost, npr. narkolepsija, motnje dihanja v spanju, sindrom nemirnih nog in periodičnih gibov udov v spanju, imajo lahko zelo hude posledice.

Letošnja tema se poleg drugih sporočil osredotoča na nespečnost.

Urejeno spanje – Kako vemo, ali dobimo dovolj spanja?

Če nimate težav z dihanjem, sanjate in se med spanjem spočijete, bo vaš spanec neprekinjen in nemoten, globok in primerno dolg, kar pomeni, da je vaše spanje zdravo in okrepljeno. Če vse to dosežete, se boste skozi dan počutili budno in spočito. Če pa ne morete spati ali se mučite s prekomerno zaspanostjo, imate morda nespečnost, ki lahko vpliva na vsak vidik vašega življenja.

Poskrbljeno za zdravje – Ljudje z različnimi stopnjami nespečnosti se morda ne zavedajo vseh tveganj za zdravje, ki lahko nastanejo zaradi nespečnosti.

Pomanjkanje spanja kratkoročno in dolgoročno pomembno škoduje našemu zdravju. Pomanjkanje kakovostnega spanja povzroči številne zdravstvene težave, kot so debelost, sladkorna bolezen, oslavljen imunski sistem in celo nekatere oblike raka. Ljudje, ki trpijo zaradi nespečnosti, imajo sedemkrat več možnosti za udeležbo v hudih prometnih nesrečah s smrtnim izidom ali hudimi poškodbami kot tisti, ki dobro spijo. Po podatkih zavarovalnic se kar 7 odstotkov prometnih nesreč zgodi zaradi nespečnosti, okoli 20 odstotkov pa zaradi prekomerne dnevne zaspanosti. Nespečnost lahko vpliva tudi na delovni učinek in spremembe osebnosti.

Poskrbljeno za srečo – V raziskavah so dokazali, da je pri bolnikih z nespečnostjo več primerov depresije, anksioznosti in psihoze kot pri ljudeh brez nespečnosti.

Kakovost spanja lahko vpliva na vaše vsakodnevno razpoloženje, na odnose, vaše delovanje v družbi in opravljanje dnevnih aktivnosti. Če boste bolje spali, bo vaše življenje srečnejše za vas, pa tudi za vaše sodelavce, družino in prijatelje. Prav tako bo dobro spanje pomagalo preprečiti poslabšanje duševnega zdravja.

Za začetek potovanja proti kakovostnemu spancu preberite 10 zapovedi zdravega spanja, ki so dostopne na www.zaspan.si.

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.

Mnogi ljudje pravijo, da je poslušanje kakšne melodije najboljša pomoč, da mirno zaspate. Prava glasba v pravem trenutku lahko naredi zid med motečim zunanjim hrupom in popolno tišino uma, ki vam bo pomagala preiti v deželo sanj. Prvi trenutki po bujenju pa potrebujejo pomoč drugačne glasbe. Takšne, katere melodija, ki jo prvo slišite zjutraj, vas bo spremljala skozi celoten dan. Če želite videti, kako deluje, predlagamo pesem Stay Tonight, skladatelja Francesca Parrina (prvi del pesmi lahko naložite [tukaj](#), drugi del pa [tukaj](#)).

Evropski dan narkolepsije, 14. marec 2015 – v Sloveniji verjetno okoli tisoč bolnikov z narkolepsijo

Narkolepsija prizadene enega od 2000 ljudi, zato lahko predvidevamo, da je v Sloveniji okoli tisoč oseb s to motnjo spanja. Vendar je diagnosticiranih le okoli 50 prepoznanih bolnikov. Pri večini bolnikov narkolepsija torej ni prepoznana in nimajo postavljene pravilne diagnoze. Pogosto so ocenjeni kot leni in nezainteresirani, celo kot psihiatrični bolniki. Zato imajo lahko že

kot otroci težave v šoli, na delovnem mestu in v socialnem okolju. Vendar večino motenj spanja lahko preprečimo ali 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 motnje 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 prekomerna dnevna zaspanost.

Slednja je sprva prisotna le v monotonihih situacijah (otroci zaspajo 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 zaspajo na delovnem mestu, med pogovorom, kot vozniki avtomobila, med obrokom, med hojo ...). Prekomerna dnevna zaspanost je vedno kratka (bolniki zaspajo za kratek čas) in običajno se bolniki po kratkem spanju počutijo bolje.

Poleg napadov prekomerne 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 (zoprni, 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 ...).

Pomembna dejstva o narkolepsiji:

- Narkolepsija se redko začne v otroštvu, pogosteje za njo zbolijo najstniki ali mlajši odrasli. Po navadi se začne s prekomerno zaspanostjo čez dan, ki se ji kasneje pridružijo tudi drugi simptomi. Narkolepsija je nevrološka in ne psihiatrična bolezen.
- 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.
- Ocenjujejo, da narkolepsija prizadene približno eno od 2000 oseb obeh spolov in ras. V Evropi ima to motnjo okrog 200.000 ljudi.
- Velikokrat se bolnikov z narkolepsijo dlje časa ne prepozna in nimajo postavljene pravilne diagnoze. Pogosto so ocenjeni kot leni, nezainteresirani, celo kot psihiatrični bolniki. Zato imajo lahko že kot otroci težave v šoli, kasneje na delovnem mestu, v domačem in drugem socialnem okolju.
- Nezdravljena narkolepsija je tudi večkrat vzrok nesrečam v prometu in na delovnem mestu. Zato je treba simptome bolezni čim bolj poznati, o njih poročati osebnemu zdravniku, ki nato bolnika napoti k specialistu nevrologu somnologu, kjer se opravi nadaljnja diagnostika. Bolezen traja do konca življenja. Lahko pa jo uspešno zdravimo z zdravili, ki jih je navadno potrebno jemati vse življenje.

Kadar bolniki občutijo hudo prekomerno dnevno zaspanost, morajo o tem obvestiti osebnega zdravnika, ki opravi osnovni internistični pregled in laboratorijske preiskave, s katerimi izključi druge bolezni, ki bi se lahko kazale s prekomerno dnevno zaspanostjo (slabokrvnost, moteno delovanje ščitnice, okužbe ...). Sledi napotitev k specialistu nevrologu somnologu.