



Spanje in motne spanja

Doc. dr. **Leja Dolenc Grošelj**, dr. med.
Inštitut za klinično nevrofiziologijo, UKC Ljubljana

Brez spanja ni življenja. Pa vendar, kaj se tako pomembnega dogaja z našim telesom, medtem ko spimo? Danes vemo, da spanje ni počitek, ampak je zelo aktiven proces in so med spanjem nekateri deli možganov celo bolj aktivni kot med budnostjo. Med spanjem se spremenita dihanje in srčna frekvenca, ki postaneta neredna, izločanje hormonov je med spanjem drugačno. Spanje potrebujemo za regeneracijo telesa, za ohranjanje višjih živčnih funkcij. Vezano je tudi na ritem telesne temperature, katere krivulja tako kot krivulja cikla spanja in budnosti, niha v ciklu 24-h. Med spanjem je večina fizioloških dogajanj različna glede na budnost, zato se različne bolezni med spanjem lahko poslabšajo (motnje dihanja), ali pa so prisotne samo v spanju (epilepsija, parasomnije, različni motorični fenomeni med spanjem, . . .). Motnje spanja ponoči se pogosto odražajo kot prekomerna dnevna zaspanost, zaradi katere nezdravljeni bolniki povzročijo kar 20% vseh prometnih nesreč. Nezdravljene motnje dihanja med spanjem predstavljajo rizični dejavnik za možgansko kap in nenadno smrt med spanjem. Pri nekaterih nevroloških boleznih (kot so ekstrapiramidne motnje in demence) lahko že več let pred pojavom bolezni diagnosticiramo tipično motnjo v spanju. V predavanju bomo predstavili fiziološke osnove normalnega spanja in prikazali najpogostejše skupine motenj spanja. Glede na življenje v tehnično razvitem svetu, ki vse pogosteje zahteva neprekinjeno 24-h delo bomo omenili tudi cirkadiane motnje spanja in posledice kronične deprivacije spanja, za konec pa preverili, ali naprave in različne aplikacije ki so trenutno zelo razširjene, res tako čudežno uravnavajo naše biološko spanje.

Spanje v hipoksičnih razmerah

Bojan Rojc, dr. med.
Splošna bolnišnica Izola; FAMNIT, Univerza na Primorskem

Motnje spanja so pogosta posledica hitrih vzponov na visoko nadmorsko višino. Spanje postane plitvejše s številnimi prebujanji, med katerimi je lahko prisoten tudi občutek dušenja. Zaspanost kot posledica slabšega spanca lahko pomembno vpliva na dnevne aktivnosti, kar je posebej pomembno v okoliščinah, kjer je potrebno sprejemati tvegane odločitve. Z namenom analize arhitekture spanja in sprememb v vzorcih dihanja smo z metodo polisomnografije analizirali spanje pri prostovoljcih, ki so bili izpostavljeni različnim vsebnostim kisika v zraku, s čimer smo simulirali pogoje na različnih nadmorskih višinah.

Moderator: **Ditka Jeran**

Čas: **23. november, 18:00 - 20:00**

Kraj: **predavalnica Inštituta za patološko fiziologijo**, Zaloška 4, Ljubljana (vhod z Zaloške ceste)

PREDAVATELJI v 2010/11:

Ronald E. See
Matej Markota
Gregor Majdič
Jasmina Kerčmar
Randi Hagerman
Jernej Kovač
Aleš Belič
Vito Logar
Urban Kordeš
Cristoph Huber
Borut Peterlin
Maja Zadel
Marko Kreft
Mateja Prebil
Grega Repovš
Alan Antičević
Elizabeth Pauli

SiNAPSINI NEVROZNAJSTVENI SEMINARJI ...

so redna strokovna srečanja, na katerih svoje delo predstavljajo že uveljavljeni strokovnjaki, na kratko pa o aktualnih raziskavah spregovorijo tudi raziskovalci, ki so znanstveno pot začeli šele pred kratkim.

Seminarji ponujajo pregled zanimivih raziskovalnih področij, predstavljajo aktualne nevroznanstvene dosežke iz Slovenije in tujine ter odpirajo vpogled v tekoče raziskovalne projekte v Sloveniji.

Seminarji so namenjeni širši zainteresirani strokovni javnosti in spodbujanju novih sodelovanj. Za usmerjanje in spodbujanje razprave po predavanjih skrbi vabljeni strokovnjak - moderator.

Kadar nastopajo tuji predavatelji, potekajo seminarji v angleškem jeziku.

Predlogi za nove seminarje so dobrodošli! Pošljite jih na: seminarji@sinapsa.org