

Resumen del contenido del artículo publicado en el periódico Checo DNES del día 18-12-2010

“No ronques, me estás acortando la vida”

Los científicos han demostrado que la falta de sueño conduce a la obesidad, la diabetes y a otras enfermedades. Pero incluso a la muerte prematura. Los trastornos del sueño son causa de queja de cada vez más personas. Actualmente afecta a más del 40% de los adultos.

Recientes investigaciones de científicos de la Universidad de Pittsburg han demostrado que los ronquidos no solo provocan trastornos del sueño y en la salud, sino que acorta la vida misma.

El riesgo de desarrollar síndrome metabólico, según los resultados de los estudios en roncadores, es el doble en comparación con las personas que duermen sin ronquidos.

El ronquido provoca serios problemas de salud, como aterosclerosis, accidente cerebrovascular, ataque al corazón, etc.

En la conferencia de prensa en Eindhoven, el Profesor de Medicina del Sueño en la Universidad de Harvard, David White dijo que la gente no suele solucionar sus alteraciones del sueño. Es corriente, que la gente tome pastillas sin enterarse realmente de las razones del insomnio o del cansancio al despertarse por la mañana.

La Apnea del Sueño consiste en una parada respiratoria durante unos segundos, producida porque los músculos se relajan e interrumpen el flujo de oxígeno. En consecuencia, el paciente se queda sin aliento, y se despierta, mientras que la respiración se reanuda, sucediendo una y otra vez durante toda la noche, lo que provoca, a la larga, daños en el cuerpo.

La Profesora Soňa Nevšimalová y el profesor Karel Šonka, los principales expertos checos en medicina del sueño, indican que la Apnea del Sueño se presenta con mayor frecuencia entre las personas entre 40 y 60 años, y afecta a un promedio del 21% de los hombres y 9% de las mujeres.

El estilo de vida actual, inevitablemente lleva consigo el estrés, y con él un mal sueño y una mala noche. Y después de una mala noche, por lo general le sigue un mal día. El insomnio provoca un peor rendimiento en el trabajo, un mayor riesgo de accidentes, así como una mayor propensión a la depresión y a otras enfermedades.

Los médicos de familia deben enviar la gente con problemas a los centros de medicina del sueño y no prescribir fuertes pastillas para dormir como solución a los problemas del sueño.

Summary of the contents of the article published in the Czech newspaper DNES, December 18th, 2010

"Don't snore, you're shortening my life"

Scientists have shown that lack of sleep leads to obesity, diabetes and other diseases, even premature death. Sleep disorders are a cause of complaint from more people. It currently affects over 40% of adults.

Recent researches by scientists at the University of Pittsburgh have shown that snoring not only causes sleep and health disorders, but also shortens life.

The risk of developing metabolic syndrome, according to results of studies in snorers, is double compared to people who sleep without snoring.

Snoring can cause serious health problems such as atherosclerosis, stroke, heart attack, etc.

In the press conference in Eindhoven, Professor of Sleep Medicine at Harvard University, David White said people often do not solve their sleep problems. It is common that people really take pills without knowing the reasons for insomnia or tiredness upon waking in the morning.

Sleep Apnoea is a respiratory arrest for a few seconds, caused because the muscles relax and interrupt the flow of oxygen. Consequently, the patient becomes breathless, and wakes up, while breathing resumes, going over and over again throughout the night, leading, ultimately, damage to the body.

Professor Soňa Nevšimalová and Professor Karel Sonka, leading Czech experts in sleep medicine, indicate that Sleep Apnoea occurs more often among people between 40 and 60 years old, affecting an average of 21% of men and 9% of women.

The current lifestyle, inevitably brings stress, and with it a bad dream and a bad night. And after a bad night, usually follows a bad day. Insomnia leads to a poorer job performance, increased risk of accidents and more prone to depression and other illnesses.

Family physicians should send people with problems of sleep medicine centers and not to prescribe strong sleeping pills as a solution to sleep problems.

Nechrápej, zkracuješ mi život!

Vědci dokázali, že špatný spánek vede k obezitě, cukrovce a dalším chorobám. Dokonce i k předčasné smrti. Na **PORUCHY SPÁNKU** si stěžuje stále víc lidí. Nyní je to přes 40 procent dospělých.

EVA BOBŮRKOVÁ

Hlasité chrápaní provozují zejména muži. Stěžují si na ně však hlavně ženy – podle nedávno dokončeného rozsáhlého mezinárodního výzkumu společnosti Philips kvůli chrápaní partnera špatně spí až pětina z nich. Poslední výzkum amerických vědců z Pittsburské univerzity však ukázal, že hlasité chrápaní připravuje o spánek a zdraví nejen nešťastné partnerky, ale zkracuje život samotnému – být zdlánlivě tvrdě spícím – spáči.

Podle studie zveřejněné v prosincovém vydání odborného časopisu Sleep chrápaní prokazatelně přispívá ke vzniku metabolického syndromu – tedy potíží, které zahrnují vysoký tlak a cholesterol, obezitu a cukrovku. „A tento syndrom je klíčovým rizikovým faktorem pro vznik srdečně-cévních chorob,“ uvádí autorka studie

Wendy M. Troseková z Pittsburské univerzity ve zprávě Americké akademie spánkové medicíny.

Chrápaní je tak podle výzkumu amerických psychiatrů „receptem“ na budoucí těžké zdravotní problémy – aterosklerózu, mrtvici, infarkt.

Riziko vzniku metabolického syndromu je podle výsledků studie u chrápajících dvojnásobně oproti lidem, kteří v noci spí bez hlasitých zvukových projevů.

Podobné zdravotní důsledky – o 80 % vyšší riziko vzniku obezity, cukrovky či hypertenze – však hrozí podle studie i lidem, kteří trpí nespavostí, tedy obtížně usínají, brzy se probouzejí, jejich spánek je nekvalitní a neosvěží. „Ze čtrnácti tisíc dotázaných lidí 45 % uvedlo, že spí špatně. Tedy téměř polovina lidí,“ uvedla na nedávné tiskové konferenci šéfká výzkumu Katy Hartleyová z Centra pro zdraví a duševní pohodu.

Jak nespíme



Proč nespí muži/ženy

- Ženy obecně spí horší než muži
- Hlavní důvod nedostatečného spánku u mužů: **Chodím spát pozdě, vstávám příliš brzy.**
Nizozemsko: 54 % mužů, 35 % žen
- Hlavní důvod nedostatečného spánku u žen: **Starosti a stres spojené s rodinou a životem vůbec.**
Francie: 46 % žen, 31 % mužů, Nizozemsko: 36 % žen, 22 % mužů, Španělsko: 38 % žen, 17 % mužů
- **Nestíhám všechno udělat.**
USA: 44 % žen, 27 % mužů, opačný poměr pouze v Nizozemsku: 19 % mužů, 17 % žen
- **Budi mě partnerovo chrápaní.**
Nizozemsko: 20 % žen, 6 % mužů, Belgie: 20 % žen, 9 % mužů
- **Jsem špatný spáči.**
Tento důvod uváděly téměř polovina respondentů v Argentině, v Brazílii jen 17 %.

Zdroj: Philips

Lidé svůj špatný spánek nejčastěji přičítají tomu, že chodí spát moc pozdě a vstávají moc brzy. Pak také problémům doma a v práci. Zejména u žen je důvodem, proč nespí dostatečně, péče o rodinu a děti, kromě již zmíněného chrápaní partnerů v ložnici.

Polovina lidí ani důvod nespavosti nehledá, spokojí se s konstatováním „jsem špatný spáček“ a žije s tím, že se s tím nedá nic dělat. Podle odborníků málokdo hledá příčiny špatného spánku ve zdravotním stavu. „A to je špatné.“ zdůraznil na tiskové konferenci v Eindhovenu profesor spánkové medicíny z Harvardovy univerzity David White. „Stejně špatné je, že lidé své problémy buď neřeší, nebo jen sáhnou po práscích na spaní.“

Noc bez dechu

Nespavost a její příčiny, jak připomíná, je však nutné správně diagnostikovat – a léčit. S pomocí lékařů, kteří mají dnes již k dispozici spánkové laboratoře i přenosné přístroje na domácí použití, podle něj není problém určit, jak spím a proč nespím.

Na některé spánkové poruchy platí hypnotika, antidepresiva. „Ale brát tablety na spaní je vždy problém, všechny vytvářejí závislost,“ varuje profesor White. Jiné potíže odstraní psychoterapie, někdy stačí jen dodržování správné spánkové hygieny. V některých případech pomůže chirurgický zásah v oblasti měkkého patra nebo přetlakové nosní či obličejové masky, které dodávají spáčtím vzduch a umožňují bezproblémové a nepřerušované dýchání.

Poslední pomoc se týká právě chrápajících, a to zejména těch, kteří trpí poruchou, odborníky nazývanou spánková apnoe. Postižené osoby přestávají během spánku na několik vteřin dýchat, neboť uvolněné svaly přerušují průtok kyslíku. Následkem toho lapají po dechu, což je probudí, přitom se obnoví dechová činnost... a to se děje stále dokola, celou noc. Průvodním jevem apnoe je silné chrápaní, ale méně viditelným a dlouhodobým důsledkem je poškození organismu.

„Nemocní s obstrukční spánkovou apnoe mají prokazatelně vyšší nemocnost i úmrtnost,“ uvádí profesorka Soňa Nevšimalová z Neurologické kliniky I. lékařské fakulty UK. Neléčeným pacientům hrozí mrtvice, infarkt. Avšak také zvýšené riziko nehody na silnici nebo pracovního úrazu. „Toto riziko je více než šestkrát vyšší oproti dobře vyspaným lidem,“ uvedl Roy Raymann z Philips Research.

Profesorka Soňa Nevšimalová a profesor Karel Šonka, naši přední odborníci na spánkovou medicínu, uvádějí, že se toto onemocnění objevuje nejčastěji mezi čtyřicetým a šedesátým rokem a průměrně postihuje 21 procent mužů a devět procent žen.

Podle profesora Whitea však mnoho lidí o své poruše neví, chrápaní si neuvědomují. Na problém takového člověka upozorňují nejčastěji spolunocležníci, případně nadměrná ospalost přes den a zhoršené soustředění.

Větší povědomost o nemoci snad povede praktické lékaře konečně

Proč nespí? Ženy až šestkrát častěji než muži uvádějí, že nespí, neboť je budi dětí. U mužů jako důvod nespavosti převládá spánková apnoe.

k tomu, aby nedávali pacientům automaticky prášky na spaní, ale hledali příčiny poruchy či je odesílali k odborníkovi. A nespavci by se svým problémem měli jít za lékařem. Přestože právě muže nebezpečné chrápaní postihuje až šestkrát častěji, mezinárodní výzkum potvrdil, že své potíže řeší spíš ženy než oni. Dnes přitom existuje i pro ně dostupná léčba – přípravky, které navozují spánek totožný se spánkem přirozeným. „Tyto léky neovlivňují dechové centrum, a proto se pravděpodobně stanou první volbou v terapii nespavosti u syndromu spánkové apnoe,“ uvádějí Nevšimalová i Šonka. Naopak „nafasovat“ klasické prášky na spaní bez správné diagnózy může pacientům s apnoe ještě více ublížit.

Výskyt organických spánkových poruch se v čase nemění, trpí jimi zhruba stále stejná část populace. Moderní život však s sebou nezadržitelně nese stres a s ním i špatný spánek. Po špatné noci následuje většinou špatný den. Nespavost znamená zhoršený výkon v práci, vyšší riziko nehod. A také vyšší náchylnost k depresím a dalším chorobám. „Na základě studie uskutečněné ve Spojených státech je prokázáno, že spí-li dospělý člověk méně než šest, nebo naopak déle než devět hodin, je více ohrožen vysokým krevním tlakem a infarktem. Proto se pravděpodobně dožije kratšího věku,“ řekl MF DNES Karel Šonka.

Čeští i nizozemští odborníci se shodují v tom, že by se s tím neměli lidé smířit a měli by za svůj dobrý spánek bojovat. ■

Věda

Nechrápej, zkracuješ mi život!

Na špatný spánek si stěžuje čím dál více lidí. Vědci dokázali, že nevyspaní může dokonce vést k předčasné smrti. **Víkend – strana 44**

