

## Svetový deň spánku – viac pozornosti krehkému biorytmu

Spánok zaujímal ľudí už po mnohých stáročia a jeho „podstatou“ sa zaoberali už filozofi pred viac ako 1000 rokmi. Spánok však dlhodobo unikal pozornosti lekárov i vedcov. Výrazný rozmach jeho výskumu sa zaznamenal najmä v posledných dvoch, troch desaťročiach vďaka vývoju techniky, lepšiemu vybaveniu spánkových laboratórií kvalitnými polysomnografmi a vyškolenému personálu. Poruchy spánku a poruchy dýchania počas spánku predstavujú v súčasnosti širokú skupinu 120 ochorení. Rozvoj spánkovej medicíny si vyžiadala i vytvorenie novej špecializácie – somnológie a špecialistov – somnológov.

Prelomovým objavom bolo potvrdenie elektrickej aktivity mozgu u zvierat v roku 1875 Catonom a neskôr objav Bergera v roku 1929, ktorý dokázal prítomnosť elektrickej aktivity mozgu u ľudí, ktorú je možné snímať z vlasatej časti hlavy. Avšak až v päťdesiatych rokoch minulého storočia Aserinsky a Kleintman objavili REM a non-REM spánok.

Spánok sa vyznačuje určitou nemennou pravidelnosťou a cirkadiánnou rytmicitou. Je to funkčný stav organizmu, podobne ako bdelosť, počas ktorého dochádza k regenerácii psychických a fyzických síl. Je nenahraditeľný. Počas spánku z neurofyziologického hľadiska rozlišujeme tri základné funkčné stavy: bdelosť, REM spánok a non-REM spánok.

S rozvojom spánkovej medicíny sa však potvrdili výrazné zmeny v spánkových návykoch. V porovnaní s predchádzajúcimi generáciami pred 100 rokov sa náš spánok skrátil o 1,5 hodiny a výrazne sa zmenila doba zaspávania. Vynález elektrickej žiarovky zrelativizoval rozdiel medzi dňom a nocou, ľudia spia podstatne menej. Až tretina populácie v industrializovaných krajinách spí menej ako 6,5 hod. Poruchami spánku trpí stále viac a viac ľudí. Práve jedným z negatívnych dedičstiev 20. storočia je narušenie krehkého biorytmu bdenia a spánku, ktorý sa vytváral po tisícročia.

Nielen pri príležitosti Svetového dňa spánku (21. marec) venujme trochu viac pozornosti zdravému spánku a nezabudnime na základné pravidlá spánkovej hygieny: 1. pravidelné spánkové návyky – spať a vstávať v rovnakú hodinu; 2. posteľ používať len na spanie; 3. vylúčiť kofeín, nikotín a alkohol pred spaním; 4. ľahko stráviteľná večerná strava; 5. pravidelná telesná aktivita počas dňa; 6. príjemná atmosféra spálne; 7. spánkový rituál, stereotyp; 8. využiť relaxačné cvičenia pre spánkom.

### MUDr. Imrich Mucška

člen redakčnej rady VIA PRACTICA  
predseda Sekcie Spánkovej medicíny Slovenskej pneumologickej a ftizeologickej spoločnosti SLS  
imucska@gmail.com



## Váš časopis Via Practica

...modernejší  
...praktickejší  
...prehľadnejší



[www.solen.sk](http://www.solen.sk)

## Via Practica

Ročník 6, 2009, číslo 3 (vychádza 11-krát ročne)

### Vychádza v spolupráci s:

- Slovenská spoločnosť všeobecného praktického lekárstva SLS
- Slovenská asociácia aterosklerózy

### Predseda redakčnej rady:

MUDr. Ľuboš Drgoňa, CSc.

### Redakčná rada:

MUDr. Viliam Dobiáš, CSc.  
MUDr. Ľubomíra Fábryová, PhD.  
MUDr. Stanislav Fabuš  
doc. MUDr. Štefan Farský, CSc., FESC  
MUDr. Rudolf Hrčka, CSc.  
prof. MUDr. Vasil Hricák, PhD., MFSC  
MUDr. Jozef Jakuš  
MUDr. Eva Jurgová, PhD.  
JUDr. MUDr. Peter Kováč, PhD.  
MUDr. Peter Lipták  
MUDr. Eva Máderová, CSc.  
MUDr. Eva Mikušková  
MUDr. Tibor Molčan  
MUDr. Imrich Mucška  
MUDr. Darina Sedláková, MPH  
MUDr. Júlia Stracenská  
doc. MUDr. Peter Špalek, CSc.

### Kontrola autodiagnostických testov:

MUDr. Jozef Kalužay, PhD.

### Vydavateľ:

SOLEN, s.r.o., Bratislava

**SOLEN**  
MEDICAL EDUCATION

### Adresa redakcie:

SOLEN, s.r.o., Lovinského 16, 811 04 Bratislava  
tel.: 02/5465 1386, fax.: 02/5465 1384  
redakcia@solen.sk, www.solen.sk

### Redaktorka časopisu:

Magda Žiaková, 02/5465 1380, 0911 904 599,  
ziakova@solen.sk

### Šéfredaktor vydavateľstva:

Mgr. Roman Jazudek, jazudek@solen.sk

### Grafická úprava, sadzba:

4P HOME DTP – Danka Pohlodová, Bratislava,  
0903 970 680, pdanka@chello.sk

### Obchodné oddelenie:

Ing. Ivana Mihoková, 02/5465 0647, mihokova@solen.sk

### Predplatné na rok 2009:

Cena predplatného za 11 čísel na rok 2009 je 33 € (994,16 Sk, konverzný kurz 30,126 SKK/1 EUR).  
Časopis si môžete objednať na [www.solen.sk](http://www.solen.sk),  
e-mailom: zarecka@solen.sk, faxom: 02/ 5465 1384.

### Všetky publikované články prechádzajú recenziou.

Registrácia MK SR pod číslom 3154/2004  
ISSN 1336-4790

Časopis je indexovaný v Slovenskej národnej bibliografii.

Citačný index: Via pract.

Vydavateľstvo SOLEN, s.r.o., má výhradné právo na preberanie a publikáciu článkov z časopisov Interná medicína pro praxi a ďalších časopisov vydavateľstva SOLEN, s.r.o., ČR. Akákoľvek časť obsahu alebo článku nesmie byť kopírovaná alebo inak rozmnožovaná s cieľom ďalšieho šírenia akýmkoľvek spôsobom a v akejkoľvek forme bez písomného súhlasu vydavateľstva SOLEN, s.r.o., ako vlastníka autorských práv.

Vydavateľ nenesie zodpovednosť za údaje a názory autorov jednotlivých článkov či inzerátov.