

PRO AMELII Z.S.

IVA VAŇKOVÁ A JAKUB VANĚK

SOMNOLOGIE



CO VÁS ČEKÁ

1

Přednáška o spánku – co vše potřebujete o spánku vědět, abyste pochopili, proč spíme a kdy nastává problém se spánkem, vliv nemoci na spánek

2

Přednáška o poruchách spánku – jaké poruchy spánku známe a co je zavíňuje, zmapujete si vlastní bludný kruh pro nespavce

3

Přednáška o léčbě – lékař a psychoterapeut Jakub Vaněk vás seznámí s metodami farmakologické i nefarmakologické léčby nespavosti

4

Přednáška o somnologii – Jakub Vaněk vám objasní, čím se zabývá spánková medicína, jak se léčí závažné spánkové poruchy a zodpoví nejčastěji kladené otázky na které jsme zatím v průběhu přednášení narazili

5

Přednáška o úpravě spánkové hygieny a prevenci relapsu – co byste měli ve svých návykách změnit a čemu se vyvarovat, aby se vám potíže nevrátily



PŘEDNÁŠKA O SOMNOLOGII

- Přednášku si pro vás připravil:
 - Psychiatr se zálibou v somnologii, **MUDr. Jakub Vaněk**.
 - Působí jako lékař ve Fakultní nemocnici v Olomouci.
 - Je členem Spánkové společnosti.
 - Je absolventem Lékařské fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a studentem doktorandského studia, kde se v postgraduálním studiu zaměřuje na výzkum spánkových poruch.
 - Dokončil pětiletý akreditovaný výcvik v kognitivně behaviorální psychoterapii.

OBECNĚ O SOMNOLOGII

- Super specializovaný obor medicíny. Nazývaný také „Spánková medicína“.
- **Kdo se jí věnuje?** Lékař, specialista na spánek.
- **Multidisciplinární týmy:** psychiatrie (vždy), neurologie, ORL, plicní lékařství
- **Kde se jí věnují?** V odborných spánkových laboratořích, institutech spánkové medicíny a specializovaných odděleních, např. spánková laboratoř při Fakultní nemocnici v Olomouci, Institut spánkové medicíny v Praze, Kutné Hoře, Ostravě a Pardubicích, Oddělení spánkové medicíny v NÚDZ aj.

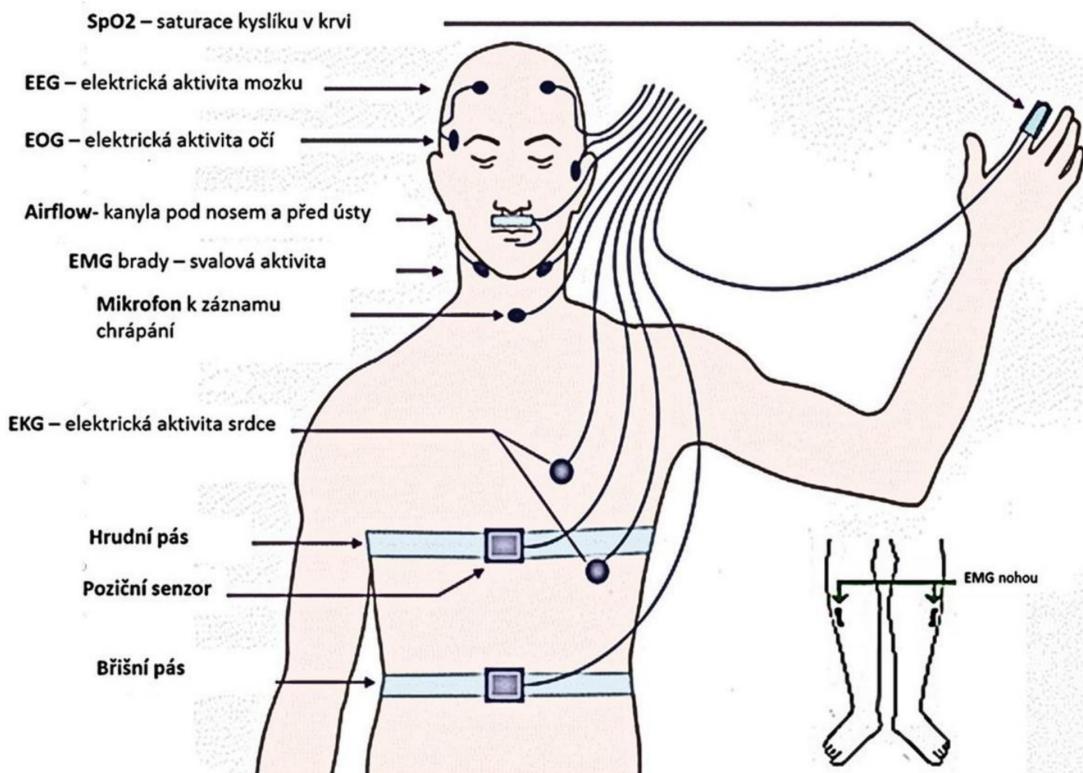
SOMNOLOGIE OBOREM BUDOUCNOSTI

- Prevalence spánkových poruch v populaci roste.
- Mladý obor somnologie pokrývá specializovaně závažné formy problémů jako:
 - Nespavost
 - OSA – Obstrukční spánková apnoe
 - Poruchy spánku související s léčbou jiných onemocnění.
 - Narkolepsie
 - Parasomnie



POMOCNÁ VYŠETŘENÍ

- **Polysomnografie** – celonoční vyšetření zahrnující EKG, EEG, EMG a EOG
- **Aktigrafie** – několikadenní monitorace pohybové aktivity snímané z horní končetiny



PORUCHY DÝCHÁNÍ VE SPÁNKU

- OSA – Obstrukční spánková apnoe
 - Prevalence závislá na centrální obezitě
 - Výskyt stoupá
 - Uzávěr dýchacích cest ve spánku
 - Typické „chrápání s pauzami“
- CSA – Centrální spánková apnoe
 - Porucha centra řídícího spánek v CNS
 - V ČR vzácná, výskyt hlavně v asijských zemích
 - Bezdeší bez chrápání



ABNORMÁLNÍ POHYBY VE SPÁNKU

- RLS – Syndrom neklidných nohou
- PLMS – Periodické pohyby končetinami ve spánku
- Bruxismus
- REM vázané poruchy chování ve spánku



SOMNOLOGIE A ONKOLOGIE

- V případě poruchy spánku souběžné s onkologickým onemocněním se nebojte obrátit na svého onkologa.
- Onkologové mohou předepsat řadu léků k podpoře spánku.
- V případě nedostatečného efektu doporučené léčby Vás může onkolog odeslat k psychiatrovi.





ČASTO KLADENÉ DOTAZY O SPÁNKU

- Mohu umřít z nedostatku spánku?
- Zblázním se z nedostatku spánku?
- Funguje dospávání deficitu o víkendu? Mohu se o víkendu dospat?
- Pracuji na směny, ani tak se nemohu dospávat?
- Jsem momentálně v léčbě závažného onemocnění a nespím. Co mám udělat, abych lépe spal?
- Nejlépe se mi pracuje v noci, přes den spím se zataženými žaluziemi, škodí to mému zdraví?
- Opravdu funguje, když se při potížích s usnutím přiměju vstát z postele?
- Partner chrápe, co s tím?
- Bojím se večera, protože mám strach, že zase neusnu. Co s tím?
- Mám časté noční můry, mohu s tím něco dělat?

SHRNUTÍ: CO DĚLAT PŘI POTÍŽÍCH SE SPÁNKEM

- Za potíže se nestyděte.
- Zmapujte svůj problém formou deníku.
- Upravte svou spánkovou hygienu.
- Odstraňte zlozvyky.
- Pokud zrovna řešíte nemoc nebo těžkou životní situaci, netlačte na sebe.
- Proberte své problémy s praktickým lékařem.
- Nebojte se konzultace s psychiatrem.
- Neodkládejte návštěvu odborníka při podezření na OSA.
- Pamatujte, že spánkové problémy se dají řešit.



ZDROJE

- Zuzana Lattová. (nedat.). Somnologie, ppt, Psychiatrická klinika 1.LF UK a VFN, Praha
- Obr. polysomnograf: <https://www.dormimed.cz/spankova-apnoe/diagnostika-spankove-apnoe/>
- Institut spánkové medicíny, <https://www.inspamed.cz/>
- Ambulance poruch spánku, NÚDZ, <https://www.nudz.cz/lecba/ambulantni-pece/ambulance-poruch-spanku>