Pokud jste unaveni, může se za tím skrývat nějaký problém

Publikováno: 7. 3. 2007

Překvapivě velký počet lidí je unaven, protože mají poruchy spánku, které dosud nebyly diagnostikovány nebo léčeny. Dočasná zástava dechu ve spánku (apnoe) je poruchou dýchání, která způsobuje, že hrdlo se natolik uvolní, že zastaví dýchání. Spící člověk pak těžce, přerývaně dýchá až lapá po dechu, může se i krátce probouzet a potom zase usíná. Tento proces se samovolně opakuje, někdy 20 až 60x za hodinu. Výsledek je takový, že někdo je v posteli po celou noc, ale stále není dostatečně odpočatý, protože dostatečně hluboce nespal. Rozpoznání a léčení spánkové apnoe je důležité, protože tato může souviset s nepravidelnou srdeční činností, vysokým krevním tlakem a být jedním z faktorů vedoucí k srdečnímu infarktu nebo mozkové příhodě. Vibrace způsobení chrápáním mohou narušovat nejen práci srdce, ale i negativně působit na krevní řečiště, zejména v koronárním systému.

Jiné spánkové poruchy zahrnují chronickou nespavost, „ neklidných noh“ a narkolepsii (chorobnou spavost), při které člověk trpící takovým zdravotním problémem usne bez varovných příznaků v průběhu normálních, běžných denních situací.

Abyste si ověřili, zda nemáte sklon k problémům se spánkem, zkontrolujte si vaše příznaky:

- Chrápete nahlas?
- Bylo vám řečeno, že ve spánku přerývaně, těžce dýcháte, lapáte po dechu nebo se dusíte?
- Spíte dostatečně dlouho, třeba devět hodin, ale necítíte se odpočati?
- Máte brzy ráno bolesti hlavy? Spíte v průběhu dne nebo si často zdřímnete?
- Usínáte v neobvyklou dobu jako například při obědě nebo v kině?
- Máte potíže s usínáním nebo se probouzíte uprostřed noci?

To všechno jsou příznaky poruch spánku. Pokud některé z nich máte, vyhledejte lékaře, zejména pak je dobré navštívit odborníka na problematiku spaní.

CENTRUM DOPRAVNÍHO VÝZKUMU © *Observatoř bezpečnosti silničního provozu, www.czrso.cz*