

Poruchy spánku

Spánok sa skladá z dvoch fáz, ktoré sa počas noci 4-5x vzájomne vystriedajú:

Synchronný – ortodoxný spánok

- je charakterizovaný synchronizáciou EEG rytmov, tzv. spánok pomalých vln,
- prítomný je ľahký útlm vegetatívnych funkcií (napr. pohyb tráviacich orgánov),
- FF sú znížené: dýchanie je spomalené a plytké, potreba O₂ znížená, zmenšená je tvorba moču, tep a KT klesajú,
- tvorí 80% času, ktorý prespíme,
- je nevyhnutný na obnovu fyzických síl.

Disynchronný – paradoxný spánok

- je charakterizovaný desynchronizáciou EEG rytmov,
- rýchle pohyby očných bulbov,
- označuje sa ako snová fáza spánku – zjavujú sa sny,
- Usporiadávajú sa zážitky, konsoliduje sa pamäť a obnovujú sa psychické sily,
- tvorí 20% času, ktorý prespíme,
- je nevyhnutný na obnovu psychických síl.

Potreba spánku v dospelosti: 1x denne 6-7 hodín/24 hodín.

Nespavosť – insomnia - príznak nepríjemne obťažujúci postihnutého P/K. Následkom nespavosti je: pocit únavy, nechutenstvo, pocit nedobrého stavu, mrzutosť, strach a úzkosť z nepríjemných zážitkov v noci.

Podmienky pre kvalitné zaspávanie:

vymočený, stredne naplnený žalúdok, primeraná teplota v miestnosti, tma alebo šero, ticho a lebo pravidelný šum, dobre umiestnenie postele, procedúry pred spánkom.

Prejavy porúch spánku :

- problémy pri zaspávaní, ktoré pretrvávajú viac ako 30 minút,
- bezdôvodné prebúdanie sa počas noci s problémom opätovného zaspania,
- nekvalitný spánok - spánok, ktorý nedáva pocit oddýchnutia si,
- predčasné prebúdanie nad ráno bez opätovného zaspania.

Iné poruchy spánku:

Hypersomnia – opakované krátkotrvajúce zaspatia cez deň, ktoré sa vyskytujú najmä u starých a vyčerpaných ľudí.

Spánková inverzia - stav, keď P/K počas dňa spí, ale v noci je hore, no často je dezorientovaný. Vyskytuje sa hlavne u gerontov, najmä v prvých dňoch hospitalizácie po hospitalizácii.

Narkolepsia – záchvaty neprekonateľného spánku – pacienti zaspávajú pri rozhovore, jedle, chôdzi, postojačky a pod. Spánok trvá od ½ - do 5-10 minút.