

18. marec, svetovni dan spanja in evropski dan narkolepsije

»Dober spanec za zdravo odraščanje« (»Sleep well growth healthy«)

18. marca bomo praznovali svetovni dan spanja s sloganom »Dober spanec za zdravo odraščanje«, ki poudarja pomen kvalitetnega spanca v vseh življenjskih obdobjih. Na isti dan bo potekal tudi evropski dan narkolepsije, ki ga organizira Evropska mreža za narkolepsijo. V Sloveniji pa dogajanje spodbuja Slovenska skupina za spanje pod okriljem Evropske zveze za raziskovanje spanja.

Motnje spanja lahko poslabšajo potek nekaterih nevroloških bolezni

"Bolniki z nevrološkimi boleznimi potrebujejo več pomoči pri motnjah spanja, saj lahko te pogosto poslabšajo osnovno bolezen," pravi doc. dr. Leja Dolenc Grošelj, vodja Ambulante za motnje spanja na Inštitutu za klinično nevrofiziologijo v UKC Ljubljana. Gre predvsem za sindrom nemirnih nog, Parkinsonovo bolezen in epilepsijo. Podatki iz literature kažejo:

- motnje spanja so pogosta težava pri bolnikih s Parkinsonovo boleznijo¹
- eden od treh bolnikov s Parkinsonovo boleznijo trpi zaradi čezmerne dnevne zaspanosti²
- več kot 80 % ljudi s sindromom nemirnih nog ima nenadna, nenadzorovana trzanja nog, medtem ko spijo³, kar povzroči moteno spanje in posledično prekomerno dnevno zaspanost
- pri bolnikih z epilepsijo, ki imajo motnje spanja, je bolj verjetno, da bodo imeli epileptične napade⁴
- bolniki z epilepsijo težje zaspijo in se ponoči pogosteje zbujejo v primerjavi z ljudmi, ki nimajo epilepsije⁴
- bolniki, ki so preživeli možgansko kap, imajo pogosto motnje dihanja med spanjem, kar lahko poslabša potek in izhod te bolezni⁵

Sindrom nemirnih nog je nevrološka motnja, za katero so značilni neprijetni občutki v nogah, neustavljiva želja po gibanju, ko mirujemo. Občutke tega sindroma ljudje pogosto opisujejo kot mravljinčenje in pekoč občutek v nogah, ki se tipično pojavlja samo zvečer pred in med spanjem.

Parkinsonova bolezen je nevrodegenerativna bolezen, ki jo povzroči propad možganskih celic, ki ustvarjajo dopamin. Štirje glavni simptomi Parkinsonove bolezni so 1. tremor ali tresenje rok, nog, čeljusti in obraza, 2. okorelost okončin in trupa, 3. bradikinezija ali upočasnjeno gibanje ter 4. posturalna nestabilnost ali oslABLJENO RAVNOTEŽJE in koordinacija. Pomemben nemotoričen simptom Parkinsonove bolezni so motnje spanja, ki se lahko pojavijo že pred nastopom motoričnih simptomov.

Epilepsija je kronična nevrološka motnja, pri kateri skupine živčnih celic v možganih občasno oddajajo nepravilne signale, ki se kažejo kot epileptični napadi.

"Motnje spanja so lahko prva manifestacija nevrološke bolezni, na primer Parkinsonove bolezni, lahko pa tudi vplivajo na potek in izhod znane nevrološke bolezni, npr. epilepsije in

možganske kapi," pojasnjuje vodilna slovenska specialistka za motnje spanja doc. dr. Leja Dolenc Grošelj in dodaja, da morajo zdravniki obravnavati vse vidike bolezni naših bolnikov, tudi njihove težave s spanjem.

Narkolepsija je avtoimuna bolezen

Novejše raziskave kažejo, da imajo ljudje z narkolepsijo povišane ravni imunskih celic, imenovana specifična protitelesa Trib2.⁶ Ta protitelesa napadejo celice v možganih, ki proizvajajo hipokretine, hormonske peptide, ki uravnavajo spanje in budnosti.⁶ "To je prva raziskava, kjer so dokazali, da specifična protitelesa Trib2 tarčno napadajo nevrone, ki proizvajajo hipokretin, zato pravijo, da je narkolepsija avtoimuna bolezen. Imamo tudi podatke, ki nakazujejo, da lahko ljudem z zgodnjo narkolepsijo in visokimi ravnmi specifičnih protiteles Trib2 z imunoterapijo zaustavimo avtoimuni proces," je pojasnil eden od raziskovalcev, profesor Mehdi Tafti iz Centra za preiskave in raziskave spanja v centru Hospital Universitaire Vaudois, Lausanne, Švica.

Reference

1. Clarke CE. Parkinson's disease. British Medical Journal 2007; 335; 441-445
2. Arnulf I, Leu-Semenescu S. Sleepiness in Parkinson's disease. Parkinsonism Relat Disord. 2009 Dec; 15 Suppl 3:S101-4.
3. Trenkwalder C, Paulus W, Walters AS. The restless legs syndrome. Lancet Neurol 2005; 4: 465.
4. Bazil CW. Comprehensive care of the epilepsy patient--control, comorbidity, and cost. Epilepsia. 2004;45 Suppl 6:3-12.
5. Hermann DM, Bassetti CL. Sleep-related breathing and sleep-wake disturbances in ischemic stroke Neurology. 2009; 73:1313-22.
6. Cvetkovic-Lopes V, Bayer L, Dorsaz S et al. Elevated Tribbles homolog 2-specific antibody levels in narcolepsy patients. J Clin Invest. 2010 Feb 15. pii: 41366. doi: 10.1172/JCI41366. 2010 March; 120 (3); 713-719.
7. <http://www.ninds.nih.gov/> (dostopne 11. marca 2011)

Pomanjkanje spanja škoduje našemu zdravju

Pomanjkanje spanja kratkoročno in dolgoročno pomembno škoduje našemu zdravju. Pomanjkanje kakovostnega spanja povzroči številne zdravstvene težave, kot so debelost, sladkorna bolezen, oslabiljen imunski sistem in celo nekatere oblike raka. Pomanjkanje spanja je prav tako povezano s številnimi psihološkimi stanji, kot so depresija, anksioznost in psihoza. Ljudje, ki trpijo zaradi nespečnosti, imajo sedemkrat več možnosti za udeležbo v hudih prometnih nesrečah s smrtnim izidom ali hudimi poškodbami kot tisti, ki dobro spijo. Nespečnost lahko vpliva tudi na delovni učinek, spremembe osebnosti in znižano kakovost dela. Če motnje ne zdravimo, lahko to vodi v izgubo zaposlitve in zmanjšane možnosti za iskanje nove.

Letos je svetovni dan spanja prvič posvečen predvsem otrokom, saj je Svetovna zveza za medicino spanja s sloganom »Zdravo spanje za zdravo odraščanje« želela poudariti predvsem pomen spanja in njegovih motenj za otrokovo rast in razvoj. »Pomembno je, da pri

otročih čim prej, praktično že od rojstva dalje, začnemo izvajati 10 zapovedi za zdravo spanje, ki jih je izdala Svetovna zveza za motnje spanja in vključujejo načela dobre higiene spanja,« je poudarila asist. dr. Barbara Gnidovec Stražičar, ki na Pediatrični kliniki v Ljubljani vodi Ambulanto za motnje spanja otrok.

10 zapovedi za zdravo spanje otrok

1. Poskrbite, da vaš otrok dovolj spi - določite njegovi starosti primerno uro, ob kateri bo hodil spat (zaželeno pred 21.00) in ob kateri se bo zjutraj zbudil.
2. Vzdržujte stalen čas večernega uspavanja in jutranjega prebujanja tako ob delavnikih kot ob koncu tedna.
3. Otroka navadite na ritual pred spanjem. Spi naj v udobnih oblačilih in z vpojno nočno plenico.
4. Spodbujajte otroka k samostojnemu uspavanju brez vaše pomoči.
5. Izogibajte se močni luči pred spanjem in ponoči, zjutraj pa otroka izpostavite dnevni svetlobi.
6. Iz otrokove spalnice odstranite vse elektronske naprave, vključno s televizorjem, računalnikom in mobilnim telefonom, in omejite čas njihove uporabe zvečer pred spanjem.
7. Vzdržujte redno uro ustaljenih dnevnih opravil in rednih dnevnih obrokov.
8. Otrokov dnevni počitek naj bo prilagojen njegovi starosti.
9. Otrok naj bo podnevi čim bolj telesno aktiven in naj dovolj časa preživi na prostem.
10. Iz otrokove prehrane izločite hrano in pijačo, ki vsebujeta kofein, kot so različni sokovi, gazirane pijače, kava in čaji.

Priporočljiva količina spanja

3-12 mesecev	14-15 ur
1-3 leta	12-14 ur
3-5 let	11-13 ur
6-12 let	10-11 ur
12-18 let	8,5 do 9,5 ur

Motnje spanja otrok vplivajo na vso družino

Moteno spanje pri otroku lahko privede do motene rasti, slabše obrambe pred okužbami, motenega uravnavanja različnih žlez ter presnovnih motenj, predvsem debelosti in z njo povezanimi posledicami. Pri zaspanih otrocih so pogostejše tudi telesne poškodbe. V zadnjem času pa je vse bolj jasno, da nezadostno spanje vpliva tudi na motnje razpoloženja, vedenja in predvsem kognitivne motnje, ki zajemajo spomin in sposobnost učenja. Pomanjkanje spanja vodi do slabše sposobnosti reševanja kompleksnih nalog in slabšega pomnjenja in ta povezanost je še izrazitejša pri mlajših otrocih. Te spremembe lahko privedejo do šolske neuspešnosti, zlasti pri mladostnikih pa tudi do tveganih oblik vedenja z

zlorabo drog, predvsem psihostimulansov. Ne smemo pa pozabiti, da moteno spanje pri otroku vpliva na celo družino, saj ponavadi privede tudi do nezadostnega spanja pri starših oz. skrbnikih.

»V Sloveniji sicer nimamo populacijskih študij, v svetu pa ocenjujejo, da naj bi imelo težave s spanjem v različnih obdobjih svojega otroštva kar 10-30% vseh otrok. Velikokrat so te motnje prehodne, vendar pa lahko dolgotrajne, neprepoznane in nezdravljene motnje spanja vodijo tudi v kronične motnje spanja, ki se kažejo še v odrasli dobi,« opozarja asist. dr. Barbara Gnidovec Stražišar. Nekako splošno sprejemljivo je, da majhni otroci pač ne spijo, čeprav je ravno nespečnost, ki se pri otroku kaže z oteženim večernim uspavanjem ali pogostimi nočnimi prebujanji, tista, ki otroka oz. njegove starše še največkrat privede do pediatričnega somnologa oz. nevrologa. V najstniških letih so pogoste cirkadiane motnje spanja, največkrat pride do zakasnitev faz spanja, ki navadno nastane zaradi socialnih dejavnikov iz okolja, denimo pozne ure uspavanja, kar posledično vodi v kronično pomanjkanje spanja, ki povzroči slabše doseganje rezultatov pri pouku, slabšo koncentracijo in prekomerno dnevno zaspanost.

Več informacij:

Evropska mreža za narkolepsijo: <http://www.narcolepsy-international.org/>

Svetovna zveza za motnje spanja (WASM): <http://www.worldsleepday.org/>

Spletna stran o spanju in narkolepsiji: <http://www.zaspan.si/>