



Kako premagati nespečnost?



+

Dnevnik spanja

+

Kako učinkovito je vaše spanje? (vprašalnik)

+

Navodila za higieno spanja



član skupine Sandoz

www.lek.si/medicinski-slovar

zanesljiv vir informacij



Vsebina

Kaj je spanje?	4
Zakaj potrebujemo spanje?	4
Kaj je nespečnost?	4
Kako bolniki ponavadi opišejo svojo nespečnost?	5
Katere oblike nespečnosti poznamo?	5
Katera oblika nespečnosti je najpogostejša?	7
Kaj je kratkotrajna in kaj kronična nespečnost?	7
Kakšna je priporočljiva dolžina nočnega spanca?	8
Kako opredelimo hudo nespečnost?	9
Ali ste nespečni? (vprašalnik)	10
Kako premagati nespečnost?	11
+ Dnevnik spanja	13
+ Kako učinkovito je vaše spanje? (vprašalnik)	16
+ Navodila za higieno spanja	17

Avtorica: doc. dr. Leja Dolenc Grošelj, dr. med.

Lek za zdravje

Lek je vodilni ponudnik zdravil proti nespečnosti na slovenskem trgu in drugih Lekovih trgih. Z Lekovim najpomembnejšim zdravilom proti nespečnosti – zolpidemom se zdravijo ljudje v več kot petnajstih državah sveta. Ker pa se v Leku zavedamo, da za učinkovito zdravljenje samo zdravila ne zadostujejo, sledimo svojemu poslanstvu in k zdravju in boljši kakovosti življenja prispevamo z različnimi oblikami izobraževanja, namenjenimi bolnikom.

Že vrsto let vam ponujamo zbirko izobraževalnih knjižic Lek za zdravje. Knjižica »Kako premagati nespečnost«, ki je pred vami, je nova, prenovljena izdaja. V njej boste našli napotke, ki vam bodo pomagali do boljšega spanja.

Bogat vir informacij o zdravju in nasvetih za premagovanje bolezni so vam lahko naše spletne strani: www.lek.si/zdravje, del vsebin je namenjen tudi nespečnosti: www.lek.si/nespecnost.

V pomoč pri boljšem razumevanju informacij o boleznih, tudi nespečnosti, vam je lahko spletni medicinski slovar, ki vam je brezplačno dostopen na spletni strani www.lek.si/medicinski-slovar. V njem boste našli razlago več kot 67.000 medicinskih izrazov.

Kaj je spanje?

Spanje je ena izmed fizioloških funkcij organizma, ki je nujno potrebna za normalno delovanje osrednjega živčevja.

Zakaj potrebujemo spanje?

Spanje je potrebno za normalno delovanje našega živčevja, ki preko različnih povezav in mehanizmov uravnava delovanje celega telesa (telesno temperaturo, izločanje hormonov, imunski sistem, telesno aktivnost ...). Pomanjkanje spanja najprej vodi v motnje razpoloženja, nato pa v poslabšanje višjih živčnih funkcij (koncentracije, spomina) in porušene ritme izločanja hormonov.

Kaj je nespečnost?

Svetovna zdravstvena organizacija definira nespečnost kot **težave pri uspavanju in/ali vzdrževanju spanja** ter kot **občutek neosvežujočega spanca, ki se pojavlja vsaj tri noči na teden in ga spremljata slabo počutje in slabša učinkovitost podnevi.**

Kako bolniki ponavadi opišejo svojo nespečnost?

Bolniki poročajo o **občutku slabega spanja**, ki ga spremljajo **nočne težave**, kot so: **težave pri uspavanju, številna nočna prebujanja in/ali zgodnje jutranje zbujanje**. Skoraj vedno zaradi slabega spanja ponoči navajajo tudi **dnevne težave**, kot so: **utrujenost, motnje koncentracije in spomina, razdraženost in čezmerna dnevna zaspanost**.

Katere oblike nespečnosti poznamo?

Mednarodna klasifikacija motenj spanja deli nespečnost na naslednje kategorije:

- **prilagoditvena nespečnost** (akutna, kratkotrajna nespečnost)
- **psihofiziološka nespečnost** (kronična, primarna nespečnost)
- **paradokсна nespečnost** (bolnik ima občutek, da ne spi, vendar je objektivno njegovo spanje normalno)
- **idiopatska nespečnost** (zelo redka oblika nespečnosti, ki traja že od otroštva dalje)

- **nespečnost zaradi duševne bolezni**
(nespečnost je simptom psihiatrične bolezni)
- **nepravilna higiena spanja**
(nespečnost kot posledica slabih spalnih navad)
- **vedenjska nespečnost v otroštvu**
- **nespečnost kot posledica uživanja drugih snovi**
(npr. različnih zdravil, drog, alkohola)
- **nespečnost kot posledica druge bolezni** (nespečnost je lahko simptom drugih bolezni, npr.: kronične bolečine, **gastroezofagealnega*** refluksa (GERB-a), pogostega nočnega odvajanja zaradi bolezni prostate ...).
- **druge oblike nespečnosti**



Katera oblika nespečnosti je najpogostejša?

Najpogostejša je **psihofiziološka nespečnost**, ki ji pravimo tudi **primarna* nespečnost**. Ti bolniki navajajo slabo nočno spanje in posledično slabše opravljajo svoje obveznosti čez dan.

Kaj je kratkotrajna in kaj kronična nespečnost?

Kratkotrajna ali akutna nespečnost je ponavadi jasno povezana z nekim sprožilnim dogodkom (npr.: stres, bolečina, bolezen) in praviloma **traja manj kot mesec dni**.

Ko simptomi nespečnosti trajajo **dlje od 1 meseca**, govorimo o **kronični ali dolgotrajni nespečnosti**.

*Razlago medicinskih strokovnih izrazov lahko poiščete v spletnem slovarju:

www.lek.si/medicinski-slovar:

gastroezofagealen - nanašajoč se na želodec in požiralnik

primaren - ki se prvi pojavi ali je najpomembnejši ali nima znanega vzroka

Kakšna je priporočljiva dolžina nočnega spanca?

Težko je govoriti o priporočljivi dolžini nočnega spanca. Čas spanja je pri posameznikih lahko zelo različen. **Pomembno je, da je dolžina spanja čim bolj enaka trajanju ležanja v postelji.** To pomeni, da je večerno uspavanje kratko, da je nočnih prebujanj malo in so kratka ter da bolnik ne navaja zgodnjega jutranjega prebujanja.

Priporočljiva dolžina nočnega spanja je tista, po kateri se zbudite spočiti in se čez dan normalno udeležujete.



Kako opredelimo hudo nespečnost?

Simptome nespečnosti lahko opredelimo glede na njihovo pogostost in intenziteto. Praviloma bolniki ne navajajo nespečnosti vsako noč.

Nespečnost je opredeljena kot vsaj 3 nespeče noči na teden. Več ko je nespečnih noči na teden, hujša je nespečnost.

Nespečnost je definirana tudi z dolžino uspavanja in trajanjem budnosti ponoči. **Bolnik je nespeč, kadar navaja, da potrebuje vsaj 30 minut od ugasnjenja luči v spalnici do takrat, ko zaspi** (to je čas uspavanja ali latenca uspavanja), in da je **ponoči buden več kot 30 minut** (trajanje budnosti med spanjem). Daljše ko je uspavanje in daljše ko je trajanje budnosti med spanjem, hujša je nespečnost.

Bolniki z nespečnostjo lahko navajajo tudi **zgodnje jutranje prebujanje, to je vsaj 30 minut pred želenim jutranjim prebujanjem** (ali zvonjenjem budilke).



Ali ste nespeči?

Nespečnost je subjektivni občutek, zato sami (v skladu s svojimi občutki in brez gledanja na uro) ocenite čas uspavanja, trajanje nočne budnosti in zgodnjega jutranjega prebujanja.

	Se strinjate?	Kolikokrat na teden?
Potem ko zvečer ugasnem luč v spalnici, potrebujem več kot 30 minut da zaspim.	DA NE	1 2 3 4 5 6 7
Ponoči se zbudim, trajanje budnosti med spanjem je daljše od 30 minut	DA NE	1 2 3 4 5 6 7
Zjutraj se zbudim vsaj 30 minut pred zvonjenjem budilke (oziroma preden moram vstati).	DA NE	1 2 3 4 5 6 7
Dogaja se mi, da zapim ob različnem času na različnih krajih (pred televizijo, na kavču ...).	DA NE	1 2 3 4 5 6 7

Če za vas veljata dve ali več trditev in ste na vprašanje *Kolikokrat na teden* odgovorili z vsaj 3-krat na teden, obstaja velika verjetnost, da imate nespečnost.

Svetujemo vam, da se o tem pogovorite s svojim zdravnikom, ki vam bo pomagal težave odpraviti ali vsaj omiliti.

Kako premagati nespečnost?

Imam kronično nespečnost. Kako naj si pomagam?

Če trpite za kronično nespečnostjo, o tem spregovorite s svojim osebnim zdravnikom. Na podlagi pogovora, pregleda in laboratorijskih izvidov bo presodil, ali gre za sekundarno nespečnost kot možno posledico neke druge bolezni (npr. slabokrvnosti, motnje v delovanju ščitnice, depresije, sindroma nemirnih nog ali druge motnje spanja ...), prejemanja zdravil (lahko celo posledica predolgega in nepravilnega jemanja uspaval) ali pa imate primarno psihofiziološko nespečnost.



Moj osebni zdravnik meni, da imam primarno nespečnost. Omenil mi je, da naj upoštevam navodila za higieno spanja. Ali se jih moram res strogo držati?

Če vaš osebni zdravnik meni, da imate primarno nespečnost, vam priporočamo, da poskrbite za higieno spanja in upoštevate navodila na naslednjih straneh. Bolniki z nespečnostjo jih morajo strogo upoštevati in se jih držati vse dni in noči v tednu.



Priloga: Dnevnik spanja

Navodila za izpolnjevanje dnevnika spanja:

Za vsako noč (in dan) označite čas, ko ste spali, in sicer tako, da pobarvate ali označite ure, ko ste spali.

Z ocenami od 1 do 5 ocenite kakovost vašega nočnega spanja in dnevnega počutja. Ocena 1 pomeni, da kakovost ocenjujete kot zelo slabo, ocena 5 pa odlično.

Za vašega zdravnika je pomemben podatek tudi, katera zdravila jemljete, tudi če ste jih kupili brez recepta. Zdravnika opozorite tudi na prehranske dodatke (vitamine in minerale), ki jih uživate, zlasti vitamin C. Na spanje lahko pomembno vplivajo tudi drugi posebni dogodki, zato jih vpišite v dnevnik spanja.

V pomoč smo vam pripravili vrstico z že izpolnjenim primerom. Svetujemo vam, da svoje spanje spremljate en mesec. Mesečni dnevnik spanja najdete na spletni strani www.lek.si/nespecnost ali pri svojem zdravniku.

Kako učinkovito je vaše spanje?

Iz svojega dnevnika spanja izračunajte parametre spanja in jih za vsak dan v tednu vpišite v preglednico. Tako kot je nespečnost vaš subjektivni občutek slabega spanja, je tudi izpolnjevanja dnevnika subjektivno, zato ob tem ne glejte na uro in sami ocenite čas.

PARAMETRI SPANJA	Primer	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1. Celotni čas ležanja v postelji ponoči (v urah).	5 ur							
2. Čas uspavanja: čas od takrat, ko ste ugasnili luč, do takrat, ko ste zaspali (v urah).	1 ura							
3. Celotni čas trajanja budnosti med spanjem (v urah).	2 uri							
4. Celotni čas spanja (v urah) izračunate tako, da od časa ležanja v postelji odštejete čas uspavanja in trajanje budnosti ponoči* $(1 - (2+3)) =$	2 uri							
5. Učinkovitost spanja (v %) izračunate tako, da celotni čas nočnega spanja delite s trajanjem ležanja v postelji in množite s 100 %** $4/1 \times 100 \% =$	40 %							

* Primer: Na primer, če ste v rubriki 1 označili, da ste v postelji preležali 5 ur, v rubriki 2 pa, da je do začetka spanja minila 1 ura, v rubriki 3 pa, da ste spali 2 uri, to zapišite kot: $(5 - (1+2)) = 2$; izračun pokaže, da ste spali skupaj 2 uri.

** Primer: Na primer, če ste v rubriki 4 označili, da ste spali 2 uri, v rubriki 1 pa, da ste v postelji preležali 5 ur, to zapišite kot: $2/5 \times 100 \% = 40 \%$. Izračun torej pokaže, da je vaša učinkovitost spanja samo 40-odstotna.

Če želite svoje parametre spanja določiti še natančneje (v minutah), izpolnite preglednico na spletni strani www.lek.si/nespecnost, kjer se vam bodo rezultati samodejno izračunali.

Navodila za higieno spanja



Spite samo toliko časa, kolikor ga potrebujete, da se naslednji dan počutite spočiti.

Skrajšanje časa ležanja v postelji pomaga izboljšati kakovost in globino nočnega spanja. Zelo dolgo ležanje v postelji vodi v prekinjeno in plitko nočno spanje. Zjutraj vedno vstajajte ob isti uri ne glede na to, koliko ste spali ponoči.



Vedno vstajajte ob isti uri, vseh 7 dni v tednu.

Redno jutranje vstajanje pomaga tudi pri rednem večernem uspavanju in s tem posredno uravnava notranjo »biološko« uro.



Bodite športno aktivni.

Redno se ukvarjajte s športom. Telesno bodite aktivni čez dan in ne pozneje kot tri ure pred zelenim uspavanjem. Redna športna aktivnost podnevi pomaga pri uspavanju in poveča delež globokega spanja.



Spalnica naj bo udobna in zavarovana pred svetlobo in hrupom.

Udobna spalnica, v kateri ponoči ni hrupa in svetlobe, omogoča normalno spanje. Tudi hrup, ki vas ne zbudi, moti nočno spanje in povzroča nezavedne reakcije prebujanja. Ponoči mora biti v spalnici tema.



Za dobro spanje je pomembna primerna temperatura spalnega prostora.

Previsoka ali prenizka temperatura v spalnici lahko motita spanje.



Imejte redne obroke hrane in ne odpravite se spat lačni.

Lakota lahko povzroča nespečnost. Lahka večerja (sestavljena predvsem iz ogljikovih hidratov) lahko pomaga pri usnavanju, neprimerna pa je mastna in težje prebavljiva hrana.



Zvečer zmanjšajte vnos tekočine.

Zmanjšan vnos tekočine pozno popoldan in zvečer bo zmanjšal nočno potrebo po uriniranju.



Iz prehrane izločite vse izdelke, ki vsebujejo kofein.

Vsi izdelki, ki vsebujejo kofein (kava, pravi čaj, kokakola, energetski napitki, čokolada) lahko otežujejo večerno usnavanje, povzročajo nočna prebujanja in vodijo v plitko spanje. Tudi kofeinski izdelki, ki jih zaužijete v dopoldanskem času, lahko motijo nočno spanje.



Izogibajte se pitju alkoholnih pijač, predvsem v večernem času.

Čeprav pitje alkoholnih pijač lahko pomaga pri sprostitvi in lažjem usnavanju, pa alkohol povzroča nočna prebujanja in vodi v slabo kakovost nočnega spanja.



Kajenje lahko moti spanje.

Nikotin deluje kot spodbujevalec budnosti. Kadar ne morete spati, se izogibajte predvsem nočnemu kajenju.



Ne nosite težav s seboj v posteljo.

Poskušajte reševati težave čez dan in ne pred usnavanjem. Večerna zaskrbljenost podaljša usnavanje in vodi v plitko nočno spanje.



Ob daljših nočnih prebujanjih se ne »mučite« s ponovnim uspavanjem.

Zapustite posteljo, počnite kaj prijetnega in se vrnite v posteljo šele, ko boste ponovno zaspani.



Budilko pospravite pod posteljo ali jo obrnite tako, da ne boste videli, koliko kaže.

Gledanje na uro ponoči lahko vodi v frustracijo, jezo in zaskrbljenost, kar še dodatno poslabša spanje.



Podnevi ne spite.

Čez dan ostanite budni, saj ohranjanje budnosti podnevi pomaga pri večernem uspavanju.

Držim se navodil za higieno spanja, pa še vedno slabo spim. Kaj še lahko naredim?

Redno vodite **dnevnik spanja** (priloga na sredini te knjižice). Vanj za vsak dan vpišite: kdaj ste zvečer ugasnili luč in kdaj ste zaspali, vpišujte trajanje budnosti ponoči, kdaj ste zjutraj vstali in kako ste se počutili čez dan. Vpišite tudi druge dogodke, za katere menite, da vplivajo na vaš ritem budnosti in spanja.



Iz dnevnika spanja in parametrov v preglednici sem izračunal/a, da je moja učinkovitost spanja manjša od 80 %. Kaj naj naredim?

Priporočila za boljšo učinkovitost spanja

Poskušajte še skrajšati čas ležanja v postelji. Pomembno je, da je čas ležanja v postelji čim bolj enak času nočnega spanja. Če ne delate v izmenskem turnusu, niste psihiatrični bolnik, nimate epilepsije, parasomnije, motnje dihanja v spanju, drugih bolezni spanja (npr: narkolepsije) in ne prejimate drugih zdravil, ki bi lahko vplivala na vaše spanje, priporočamo, da skrajšate nočno spanje na 5,5 ur.

Glede na uro, ko morate zjutraj vstati, si izračunajte uro uspavanja, ki naj bo 5,5 ur pred tem (npr. če morate zjutraj vstati ob 6. uri, greste lahko v posteljo šele ob 24:30 ponoči). Do takrat MORATE ostati budni (spanje pred televizijo, na kavču ni dovoljeno). S krajšanjem nočnega spanja bo naslednje noči uspavanje krajše, manj bo nočnih prebujanj.

Ali lahko ob nespečnosti dlje časa jemljem uspavala? Je pomembno katera?

Dolgotrajno zdravljenje nespečnosti z uspavali ni dovoljeno. Uspavala delimo na klasična, **benzodiazepinska*** (BZD) in novejša, nebenzodiazepinska (ne-BZD, npr. **zolpidem***). Benzodiazepinska uspavala povzročajo odvisnost in razvoj **tolerance***, zato jih dolgotrajno ne smemo prejemati. Nebenzodiazepinska uspavala bistveno redkeje vodijo v odvisnost, zato so boljša za zdravljenje psihofiziološke nespečnosti, vendar moramo tudi ta uspavala (npr. zolpidem) prejemati v najmanjšem možnem odmerku in čim krajši čas.

*Razlago medicinskih strokovnih izrazov lahko poiščete v spletnem slovarju: www.lek.si/medicinski-slovar:

benzodiazepini - skupina anksiolitikov, od katerih se nekateri uporabljajo tudi kot uspavala oziroma antiepileptiki

zolpidem - sedativno in hipnotično zdravilo po učinku podobno benzodiazepinom, ki pa nima antikonvulzivnega delovanja

toleranca - pojemajoč odziv na ponavljajoče se stalne doze zdravila ali potreba za večanje doze, da bi se ohranil stalni odziv

Benzodiazepinskih uspaval ne prejemam več. Redno se držim navodil za higieno spanja. Kaj pa, če se mi stanje nespečnosti kljub temu poslabša: ali si lahko za kratek čas pomagam z nebenzodiazepinskim uspavalom (npr. zolpidemom)?

Da. V obdobju hujše akutne nespečnosti si lahko pomagate z zolpidemom. Vendar ga vzemite v najmanjšem možnem odmerku tik pred spanjem in ga prejemanje najkrajši možni čas (nikoli več kot 3 tedne skupaj!). Ob tem se redno držite vseh opisanih navodil za higieno spanja.



NE POZABITE!

Nikoli ne ostanite v postelji budni več kot 10–15 minut.

Tudi če je noč slaba, naslednjo noč ne pojdite prej v posteljo, zjutraj ne vstanite pozneje in ne spite čez dan.

ZAPOMNITE SI!

Tudi če je bila noč še tako slaba, je ob strogem držanju navodil verjetnost, da boste naslednjo noč spali bolje, velika.

Če vam kljub upoštevanju navodil ne uspe izboljšati spanja, je treba izključiti še druge možne motnje spanja (paradokсна nespečnost, nespečnost zaradi periodičnih gibov udov v spanju, motnje cirkadianega ritma spanja ali druge motnje spanja in budnosti). **V tem primeru svetujemo, da vas vaš osebni zdravnik napoti k specialistu nevrologu v ambulanto za motnje spanja zaradi morebitne nadaljnje diagnostike (aktimetrija, polisomnografija). S seboj takrat prinesite vse dosedanje izvide, izpolnjen vprašalnik o nespečnosti in dnevnik spanja.**

Izdal in založil:

Lek d. d.

Prodaja in marketing Slovenija

Verovškova 57

1526 Ljubljana, Slovenija

www.lek.si

Avtorica: doc. dr. **Leja Dolenc Grošelj**, dr. med.

Uredili: **Nina Piletič**, Lek d. d.

Barbara Kus, Lek d. d.

Oblikovanje: **Agencija Imelda** d. o. o.

Naklada: **100.000**

Tisk: **Tiskarna Januš**

Literatura:

1. Schutte-Rodin S., Broch L., Buysse D., Dorsey C., and Sateia M. Clinical Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Insomnia in Adults. J Clin Sleep Med. 2008 October 15; 4(5): 487–504.
2. Zavesicka L., Brunovsky M., Matousek M., and Sos P. Discontinuation of hypnotics during cognitive behavioural therapy for insomnia. BMC Psychiatry. 2008; 8: 80.
3. Perlis ML, Jungquist C, Smith MT, Posner D. Cognitive behavioral treatment of insomnia. A session-by-session guide. Springer, 2005.
4. Principles and practice of Sleep Medicine (edited by): Kryger MH, Roth T, Dement WC. 4th edition, 2005.
5. International classification of sleep disorders: Diagnostic and coding manual. 2nd ed. American Academy of Sleep Medicine, 2005.

Informacije imajo izključno splošno izobraževalne in informativne namene in niso nadomestilo za posvet z zdravnikom ali farmacevtom. Pomembno je, da glede svojega zdravstvenega stanja oziroma bolezni upoštevate navodila svojega zdravnika in drugih zdravstvenih delavcev.

Če imate kakršnakoli vprašanja v zvezi z zdravljenjem, se lahko obrnete na svojega zdravnika ali farmacevta, vprašanja o Lekovih zdravilih pa lahko naslovite tudi na nas na naslov:

farmacija.lek@sandoz.com



član skupine Sandoz

Za boljše zdravje bolnikov skrbimo z zbirko knjižic, ki smo jih pripravili v sodelovanju z vrhunskimi slovenskimi strokovnjaki.



srčno-žilne
bolezni

zvišan
krvni tlak

merjenje
krvnega
tlaka

zvišana
vrednost
maščob

dietna
navodila



zvečana
prostata

alergije

nespečnost

antibiotiki



Lekove knjižice lahko dobite pri svojem zdravniku in v lekarni, vsebine pa so vam dostopne tudi na Lekovi spletni strani www.lek.si/zdravje/

Informacije imajo izključno splošno izobraževalne in informativne namene in niso nadomestilo za posvet z zdravnikom ali farmacevtom. Pomembno je, da glede svojega zdravstvenega stanja oziroma bolezni upoštevate navodila svojega zdravnika oziroma drugih zdravstvenih delavcev.

Lek farmacevtska družba d. d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija • www.lek.si



član skupine Sandoz

Lek farmacevtska družba d.d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija, www.lek.si