

Alkohol před spaním zhorší kvalitu spánku

Napsal uživatel MUDr. Zbyněk Mlčoch
Úterý, 05. říjen 2010 (15:14)



Stále přibývá lidí, kteří mají problémy se spánkem a hlavně se probouzejí unavení. V létě to přičítají horku. Když se pak baví s lékaři, může se ukázat, že příčinou je alkohol. Narušuje totiž důležité fáze spánku. Za odpočinek ve spánku je totiž odpovědná tzv. REM (rapid eye movement) fáze a ta je právě alkoholem narušená.

V letních vedrech si dají pivo na žízeň. Nebo si nalijí skleničku vína jako doping, aby vydrželi dělat až do noci u počítače.

Nemusí ho přitom vypít nějak přehnaně moc. Přijatelným množstvím je **půllitr piva nebo dvě deci vína** pro muže a zhruba o třetinu méně pro ženy, které odbourávají hůř alkohol.

Pokud začnou tuto hranici překračovat, mohou se u nich **objevit potíže se spaním**. Zrádné na tom je, že **alkohol mírní napětí vyvolané stresem, usnadňuje usínání, ale narušuje ty fáze spánku, při kterých dochází k regeneraci organismu**.

Většinou to ale není jediný prohřešek proti hygieně spánku. Dobré také není, když:

- večeříme příliš pozdě, naposledy bychom měli jíst 3-4 hodiny před usnutím;
- večer příliš intenzívně sportujeme, cvičíme nebo tančíme, i tady je potřeba dodržovat odstup 3-4 hodiny od spánku;
- příliš dlouho sledujeme televizi, což je častá chyba starších lidí;
- není dobré pít asi 4-6 hodin před usnutím kolu, kávu, čaj nebo energizující nápoje;
- v ložnici by nás nemělo rušit světlo, hluk a příliš suchý nebo teplý vzduch (více než 20 °C).

V horkém létě, kdy se hlavně panelové domy rozpálí tak, že se špatně usíná, může tyto potíže vyřešit klimatizace.

Alkohol před spaním zhorší kvalitu spánku

Napsal uživatel MUDr. Zbyněk Mlčoch
Úterý, 05. říjen 2010 (15:14)

Prášky zhoršují kvalitu regenerace

V boji s nespavostí se lidé často dopouštějí řady chyb. **Nezajímají se třeba o příčiny potíží se spánkem. Nebo začnou užívat prášky na spaní a neuvědomují si jejich rizika.**

Některé hrozí závislostí. Navíc

zhoršují kvalitu spaní

. Podobně jako alkohol narušují důležité fáze spánku, zejména ty, které jsou podstatné pro obnovu našich sil.

Ve spoustě případů stačí vtisknout svému životu **pevnější řád a dodržovat zásady zdravé životosprávy i hygienu spánku** . Někdy

pomohou i rostlinné preparáty (extrakty z kozlíku lékařského, chmele, meduňky a dalších rostlin). Farmaka by měla být až záchrannou brzdou, za kterou zatáhneme v případě, že všechna zmíněná opatření nepomáhají.

Zásadní je: navštívit lékaře.

Ten nám poradí, jaké léky nebo preparáty užívat a jak dlouho. Měl by nás upozornit i na to, že se na lécích typu benzodiazepinů a některých hypnotik můžeme stát závislími. To pak znamená jít ke specialistům, kteří nás této závislosti docela složitě zbavují.

Zdroj: novinky.cz , 23.8.2010