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 (víc než 20 °C).

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

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 závislými. To pak znamená jít ke specialistům, kteří nás této závislosti docela složitě zbavují.

Zdroj: novinky.cz , 23.8.2010