Napsal uživatel MUDr. Zbyněk Mlčoch
Neděle, 21. únor 2010 (18:43)



Mnoho lidí si neuvědomuje, že pití alkoholu má špatný vliv na spánek. Průzkum mezi 2 000 lidmi ukázal, že více než polovina z nich je značně unavená den poté, co se napijí přes míru. Ovšem 58 procent z nich si neuvědomuje, že konzumace alkoholu narušuje jejich spánek.

Průzkum tohoto problému začal v rámci kampaně Know Your Limits před třemi lety. Jak se ukázalo, **většina lidí si není vědoma toho, že dehydratace způsobená alkoholem narušuje spánek. Podle BBC totiž alkohol vede k pozastavení vylučování vasopresinu z mozku** .

Vasopresin přitom hraje klíčovou roli v tom, aby ledviny reabsorbovaly tekutiny, které by jinak skončily v močovém měchýři. Snížená hladina vasopresinu tedy vede **k častějším návštěvám WC** .

Alkohol také narušuje REM stádium spánku, tedy stádium, v němž lidé sní a hlavně si nejvíce odpočinou. Má se za to, že toto stádium je **nutné pro dobrou regeneraci** . Po přílišném pití má člověk tendenci k tomu upadnout rovnou do hlubokého, bezesného spánku. **Sny přicházejí, teprve až když tělo alkohol odbourá. REM fáze tedy u podnapilého člověka přichází později.** A protože z REM fáze se lidé snáz budí, stává se, že se člověk, který večer hodně pil, **probudí brzy ráno a má pocit nedospalosti** .

"Ačkoliv má hodně lidí pocit, že jim **alkohol pomáhá usnout**, je to vlastně **významná příčina špatného spánku** .
Narušuje totiž chemické procesy
, které jsou pro vydatný spánek nutné," říká Jessica Alexandrová, mluvčí Rady pro spánek.

Zdroj: asistentka.cz , 20.8.2009