

# Obsah

Úvod .....	9
Poděkování .....	10
<b>1 Spánek, jeho význam a vlastnosti .....</b>	<b>11</b>
1.1 Co je spánek? .....	11
1.2 Spánek v životě člověka .....	12
1.2.1 Jak probíhá zdravý spánek a jak má být dlouhý .....	12
1.2.2 Co se děje ve spánku s tělesnými funkcemi .....	13
1.2.3 Kolik spánku člověk potřebuje .....	13
1.2.4 Spánkový deficit .....	14
1.2.5 Kvalita spánku .....	14
<b>2 Poruchy spánku – přehled .....</b>	<b>17</b>
2.1 Vyšetřování poruch spánku a bdění .....	18
2.1.1 Spánková laboratoř .....	19
2.1.2 Spánková poradna .....	19
2.2 Přehled metod v somnologii (spánkové medicíně) .....	20
2.2.1 Anamnéza .....	20
2.2.2 Škály a dotazníky .....	20
2.2.3 Co by měl obsahovat spánkový diář? .....	21
2.2.4 Psychometrické testy spavosti .....	25
2.2.5 Polysomnografie – vyšetření ve spánkové laboratoři .....	25
2.2.6 Aktinografie .....	25
2.2.7 Elektrostatická matrace .....	25
2.2.8 Test mnohočetné latence usnutí (MSLT – Multi Sleep Latency Test) .....	25
<b>3 Nespavost u dětí .....</b>	<b>28</b>
3.1 Tělesné příčiny .....	28
3.2 Těhotenství a šestinedělí .....	28
3.3 Návyky a rituály .....	29
3.4 Spánkové zlozvyky .....	29
3.4.1 Jak na zlozvyky? .....	30
3.5 Časté buzení, potřeba pití nebo dudlíku .....	31
3.6 Jiná příčina .....	31

<b>4 Nespavost</b> .....	<b>32</b>
4.1 Co je nespavost? .....	32
4.2 Diagnostika .....	33
4.2.1 Chronická nespavost .....	33
4.2.2 Nespavost a psychika .....	34
4.3 Psychopatie a nespavost .....	34
4.4. Obecné charakteristiky nespavosti .....	36
4.5 Důsledky dlouhodobé nespavosti .....	37
4.6 Chronická nespavost komplikovaná závislostí na hypnotikách .....	38
4.7 Chyby v praxi .....	39
4.7.1 Přeceňování nespavosti pacienty .....	39
4.7.2 Medicinalizace neschopnosti něco změnit .....	39
4.7.3 Podceňování a zlehčování nespavosti lékařem .....	39
4.7.4 Psychofyzilogická insomnie – naučená nespavost .....	40
4.8 Pseudoinsomnie – nepravá nespavost .....	43
4.8.1 Co je podstatou nepravé nespavosti .....	44
4.8.2 Léčba nepravé nespavosti .....	44
<b>5 Léčba nespavosti</b> .....	<b>48</b>
5.1 Farmakoterapie .....	48
5.1.1 Hypnotika III. generace .....	48
5.1.2 Hypnotika benzodiazepinového typu .....	49
5.1.3 Další preparáty .....	49
5.2 Nefarmakologická léčba .....	51
5.2.1 Negativní myšlenka .....	52
5.2.2 Behaviorální terapie .....	53
5.2.3 Alternativní medicína .....	55
5.2.4 Akupunktura .....	56
5.2.5 Akupresura .....	56
5.2.6 Aromaterapie .....	57
5.2.7 Fytoterapie .....	59
5.2.8 Homeopatie .....	65
5.2.9 Hydroterapie .....	66
5.2.10 Hypnoterapie .....	67
5.2.11 Psychosomatická léčba .....	67
5.2.12 Muzikoterapie .....	67
5.2.13 Dietoterapie .....	68

<b>6 Nadměrná denní spavost</b> .....	<b>69</b>
6.1 Hypersomnie .....	69
6.2 Hypersomnie – nadměrná potřeba nočního spánku .....	69
6.3 Narkolepsie .....	71
6.3.1 Typické projevy narkolepsie .....	73
6.3.2 Jak narkolepsie omezuje .....	74
6.3.3 Vyšetření narkolepsie .....	74
6.3.4 Léčba narkolepsie .....	74
6.4 Syndrom nedostatku spánku .....	76
<b>7 Další spánkové poruchy</b> .....	<b>79</b>
7.1 Porucha spánku z maladaptace .....	79
7.2 Porucha spánku z nedostatku režimu .....	79
7.3 Syndrom nočního ujídání .....	80
7.4 Poruchy cirkadiánní rytmicity .....	82
7.4.1 Jet-leg syndrom .....	83
7.4.2 Směnný provoz a poruchy cirkadiánní rytmicity .....	84
7.4.3 Syndrom zpožděné fáze .....	86
7.4.4 Syndrom předsunuté fáze .....	89
7.4.5 Nepravidelný 24hodinový rytmus .....	90
7.4.6 Syndrom spánkové apnoe (SAS) .....	90
7.4.7 Syndrom periodických pohybů dolních končetin ...	92
7.4.8 Syndrom neklidných nohou .....	93
<b>8 Parasomnie</b> .....	<b>96</b>
8.1 Somnambulismus – náměsíčnost .....	96
8.1.1 Somnambulismus u seniorů .....	97
8.2 Hypnagogické záškuby .....	99
8.3 Spánková obrna .....	99
8.4 Jactatio capitis .....	100
8.5 Bruxizmus – skřípání zubů .....	100
8.6 Bolestivá erekce .....	101
8.7 Nedostatečná erekce .....	101
8.8 Paroxysmální sinusová zástava srdce .....	101
8.9 Spánková opilost .....	102
8.10 Noční můry a noční děsy .....	102
8.11 Insomnie .....	103

8.12 Afektivní poruchy – poruchy nálady .....	105
8.12.1 Narušení spánku u afektivních poruch .....	106
8.12.2 Narušení spánku u úzkostných poruch .....	108
<b>9 Spánek a senioři .....</b>	<b>110</b>
9.1 Příčiny spánkových poruch ve starším věku .....	110
9.2 Poruchy spánku a demence .....	111
9.3 Delirium a spánek .....	113
9.4 Spánek pacientů s Parkinsonovou nemocí .....	113
9.5 Depresivní porucha a senioři .....	114
9.6 Léčba nespavosti při depresi u seniorů .....	119
9.6.1 Farmakoterapie .....	119
9.6.2 Psychoterapie .....	120
9.6.3 Elektrokonvulze .....	121
9.6.4 Fototerapie .....	121
9.6.5 Režimová léčba .....	121
<b>10 Spánek a nemoci .....</b>	<b>123</b>
10.1 Spánek a tělesná onemocnění .....	123
10.2 Spánek a duševní poruchy .....	127
10.2.1 Poruchy spánku a demence .....	128
10.2.2 Poruchy spánku u schizofrenie a psychotických stavů .....	128
10.3 Co dělat při poruše spánku? .....	129
10.4 Organizace péče o pacienty s poruchou spánku .....	130
10.4.1 První pomoc .....	130
10.4.2 Než navštívíte lékaře .....	130
10.4.3 U lékaře .....	131
10.4.4 Dnes spím v laboratoři .....	131
<b>Literatura .....</b>	<b>134</b>
<b>Rejstřík .....</b>	<b>139</b>