

TÉMA ČÍSLA
spánek

Renata Prokopová

sestřička Šárka z Modrého kódu:
„Na naše zdravotnictví nedám dopustit“

OBSAH

str. 4 **Nevyspalý člověk je nebezpečný sobě i svému okolí. Nevěříte?**

Dostatek kvalitního spánku je zásadní pro naše fungování. Považujete jej za zbytečný luxus? Myslíte si, že vás zdržuje od života? Zastavte se. Nedostatek spánku může vyvolat stejně nebezpečné reakce jako nadměrná konzumace alkoholu.

str. 6 **Rozhovor**

Renata Prokopová je televizním diváků lépe známá jako sestřička Šárka ze seriálu Modrý kód. Působí ale také v souboru VOSTO5 nebo v divadle NaHraně. Jak se jí daří její program kombinovat s rodinou? Jak odpočívá a jakého nešvaru vůči svému zdraví se nemůže zbavit?

str. 8 **10+1 zajímavost o spánku a snění**

Průměrný sen obsahuje: 2,6 postavy, 4,8 aktivity, 1,4 sociálních interakcí a 1,3 typů prostředí, 0,77 negativních událostí, 0,7 emoce, 0,41 neštěstí, 0,13 neúspěchu, 0,12 úspěchu a 0,06 štěstí.

str. 9 **Představujeme lékaře**

Dětská lékařka MUDr. Tereza Filová pracuje v nemocnici v Uherském hradišti, píše vlastní blog a spolupracuje s uLékaře.cz.

str. 10 **Poruchy spánku u dětí**

Nedodržování pravidelného režimu a křehká psychika stojí za poruchami spánku u dětí a dospívajících. Jak se na jejich životech nedostatek kvalitního spánku podepisuje a co se s tím dá dělat?

uLékaře.cz #dobřetodopadne

Reklamní materiál vydává: uLékaře.cz, s.r.o, Šafaříkova 201/17, 120 00 Praha 2 | IČ: 05341051

Jak na klidnou a dobrou noc



Střežte se navečer kofeinu. Pozor, je i v některých lécích a potravinových doplncích.



Udržte v ložnici příjemnou, spíše chladnější teplotu.



Nekuřte a omezte konzumaci alkoholu.



Postel používejte jen ke spánku a na sex.



Chodte spát a vstávejte každý den ve stejný čas. To platí i pro víkend.



Relaxační hudba či audioknihy zklidňují lépe než televizní programy.



Pohybu se věnujte během dne, necvičte těsně před spaním.



Dopřejte si pořádnou tmu, vyvarujte se modrého světla z mobilů, notebooků a TV.



Nemůžete-li usnout, nesledujte hodiny. Budík ať odpočívá natočený ciferníkem ke zdi.

Nevyspalý člověk je nebezpečný sobě i svému okolí. Nevěříte?

Dostatek kvalitního spánku je zásadní pro naše fungování. Bez něj jsme unavení, podráždění, nesoustředění, méně odolní apod. Přesto mnoho lidí považuje spánek za zbytečný luxus, který je zdržuje od života, a nevyspání nevnímá jako indispozici v pracovním i osobním životě. Koledují si přitom tak o krátkodobé i dlouhodobé nepříjemnosti, včetně těch zdravotních.

 **ZAJÍMAVOST:** Uvádí se, že spánek kratší než 5 hodin zvyšuje riziko předčasného úmrtí o 15 %.

Množství a kvalita spánku u každého totiž ovlivňuje

- Jasně myšlení a rychlé reakce
- Schopnost plnit náročnější úkoly
- Soustředění a reaktivní reakce
- Náladu a chování
- Celkové psychické rozpoložení
- Zásobu energie v těle
- Obranyschopnost organismu



PTEJTE SE: Spím dost?

Jako vhodné vodítko poslouží únava během dne. Pokud se vám klíží oči a jen stěží se bráníte spánku, zřejmě jste nespali dost.

Po dobrém spánku byste se ráno měli cítit odpočatí a svěží.

Nedostatek spánku znamená z dlouhodobého hlediska

- Riziko vzniku vysokého krevního tlaku, srdečně-cévních poruch a mrtvice
- Zvýšené riziko rozvoje cukrovky
- Sníženou imunitu, tím pádem vyšší náchylnost k infekčním onemocněním
- Sklony k nadváze a konzumaci potravin s vyšším energetickým obsahem
- Častější bolesti hlavy
- Větší dispozice k rozvoji úzkostných stavů a deprese
- Sníženou odolnost vůči stresu



Píšete nám

Dobrý den, chodím spát pravidelně okolo 23. hodiny a vstávám kolem 8:30, což se mi zdá jako dlouhý spánek. Přesto jsem občas přes den unaven. Může to souviset se stresem nebo s nedostatkem pohybu?

ODPOVĚĚ PRAKTICKÉHO LÉKAŘE

Pokud nemáte jiné tělesné potíže, je dlouhý spánek asi potřebný pro regeneraci těla. Pokud se cítíte neodpočinitý a píšete, že jste ve stresu a přetíženi, nedostatečně se pohybujete.

A co strava? Dostatek relaxace, koníčky, pobyt v lázních atd.? Zkuste tyto záležitosti změnit a uvidíte, co se stane s Vaším spánkem. Každopádně to není žádná nemoc, pouze nepřímá známka nějakých, třeba budoucích, potíží, a pokud změníte svůj životní rytmus už dnes, může se spánek nejenom zlepšit, ale přispějete tak k celkovému upevnění svého zdraví.

Pokud by se potíže s únavou „přestěhovaly“ i do denních aktivit, navštivte svého obvodního lékaře, třeba na preventivní prohlídku (plně hrazenou pojišťovnamí), kde by vám po vyšetření aktuálního stavu vašeho těla sdělil přesnější informace a navrhl možné léčení a další změny.

Rád bych se, prosím, zeptal, kolik hodin spánku potřebuje zdravý člověk. Ne na válení se v posteli, ale na spánek potřebný k obnově všeho důležitého v těle. Díky za seriózní odpověď.

ODPOVĚĚ PRAKTICKÉHO LÉKAŘE

Potřeba spánku je individuální. Některým lidem stačí málo, jiní ho potřebují moc. Existují statistická data, ale ta stejně neříkají nic konkrétně o Vás nebo Vaší ženě (kamarádovi atd.). Celkový hrubý průměr je 6,8 hodin, ale za poslední století se asi o hodinu zkrátil.

Záleží také na tom, KDY jdeme spát a KDY vstáváme, ve které fázi spánku se budíme. Záleží i na únavě, a to jak fyzické, tak psychické. S potřebou spánku dokážou pohnout také zvláštní typy mentálních a fyzických aktivit (dlouhá meditace dokáže zmenšit potřebu spánku), stejně jako odpočinek přes den. K větší potřebě spánku přispívá také jídlo s větším obsahem sacharidů.

Kromě toho spánek není důležitý pro tělo, to se bez něj obejde, ale pro mozek a mysl. Sledujte své tělo. Učte se mu rozumět, sledujte svou únavu a energii, vychutnávejte spánek. Tak pro sebe naleznete rovnováhu a cestu, která patří jen Vám a kterou za Vás žádný lékař světa neumí najít.

Děkuji mnohokrát za superrychlou odpověď. Problém jsme sice nevyřešili, ale **dostali jsme se k dalšímu kroku možného řešení.**

nasměřujeme

Už jen vaše odpověď mě uklidnila. **Měl jsem obavu**, aby to nebyla třeba rakovina. Děkuji vám za odpověď.

uklidňujeme

Tak **komplexní a informativní** odpověď jsem tedy nečekal, udělali jste mi opravdu radost.

vysvětlujeme

Byl jsem mile překvapen **rychlostí vyřízení mého dotazu**. Velmi prakticky mi bylo vše vysvětleno.

šetříme čas

ROZHOVOR

Renata Prokopová

Televizní diváci Renatu znají jako sestřičku Šárku ze seriálu Modrý kód. Spolu s jejím mužem Petrem ji můžete vidět v divadle VOSTO5 a také hostuje v divadle NaHraně v představení Jezebel. Jak se jí daří takový program kombinovat s rodinou? Jak odpovídá a jakého nešvaru vůči svému zdraví se nemůže zbavit?



foto: FTV Prima

Hraješ v divadle, v seriálu, jsi máma dvou synů na plný úvazek. To je spousta činností, jak se ti daří kombinovat?

Někdy těžko, ale většinou to jde docela dobře. Kluci už jsou dost samostatní, takže se o sebe dokážou postarat natolik, že to beze mne zvládnou. Ale naštěstí ještě mámou chtějí.

Stává se ti, že si někdy přeješ určitou životní situaci vrátit a jet znovu, tzv. na druhou klapku?

To se mi stávalo docela často, ale v poslední době žiju dost přítomností, a nejen proto, že nám nic jiného nezbývá. Možná je to věkem nebo všemi opatřeními, která kolem nás vládnou...

V jednom z dřívějších rozhovorů jsem se dočetla „Renata ráda chodí, spí, čte a jí“. Chci se proto zeptat – máš tušení, kolik toho každé své vášni třeba za týden zhruba věnuješ?

Čtení je spíše nárazové, podle knihy. Spánku se věnuji pravidelně každý den. A co se týká chůze, tak to vychází, že když vyjdu z domu, ujdu většinou denně kolem deseti kilometrů. Ale samozřejmě chodím raději někde v přírodě než po městě. Když už jdu Prahou, snažím se hledat uličky, kde to neznám. Nerada chodím stejnou trasou. Třeba vloni jsem si vyšla na procházku, která měla přes 650 km a šla jsem ji 24 dnů – to bylo skvělé!

Je pořekadlo, že dítě, kterému se nechce spát, bylo málo venku. Máš nějaké uspávací triky, kterými kluky spolehlivě uspíš, když se jim nechce?

Když byli menší, četla jsem jim, a když neusnuli během toho, tak jsem pak s nimi ležela a předstírala, že usínám. Většinou to dopadlo tak, že jsem spala dřív než oni.

Jak to máš se spánkem ty sama? Usínáš zdravě, vyčerpáním nebo patříš k nespavcům, kteří před usnutím počítají ovečky?

Nemůžu říct, že usínám vyčerpáním, usínám dobře zdravým spánkem, protože se na spánek těším. Málokdy se mi stane, že bych nemohla spát, a tenhle stav teda fakt nemám ráda. Nejraději mám, když se ráno probudím a vím, že nemusím vstávat a můžu ještě usnout.



foto: Ondřej Littera

Prý jsi chtěla studovat farmacii, ale nevezali tě tam. To není zrovna klasický obor, po kterém herci touží – matematika, chemie atd. Čím tě to lákalo?

Strašně jsem chtěla mít plášť a míchat masti.

Kdyby sis mohla vybrat jakékoliv povolání ze zdravotnické oblasti, které by to bylo a proč? (Pozn. Třeba zrovna farmacie? Nebo ta už ne?)

Jednu dobu jsem chtěla dělat sestru na neonatologii a za to mohla hlavně moje zkušenost z pobytu na neonatologickém oddělení s dětmi.

„Na naše zdravotnictví nedám dopustit, zachránili mi dvě děti.“

A jak na základě svých zkušeností hodnotíš české zdravotnictví? Co oceňuješ a co ti naopak chybí?

Já na naše zdravotnictví nedám dopustit, zachránili mi dvě děti. Občas bych trošku zapracovala na komunikaci s pacienty a rodiči, ale nejde házet všechny do stejného pytle. Myslím, že jsme na tom u nás vcelku dobře.

Po narození synů sis dala hereckou pauzu a věnovala jsi se rodině. Předpokládám, že jsi to ty, kde se stará o zdraví celé rodiny. Je nějaký zdravotní nešvar, se kterým zatím neúspěšně bojuješ?

Jejda, těch je. U ostatních se docela držím, ale sama nejsem schopná jíst pravidelně léky, když nějaké mám. Neustále si mnu oči, protože jsem alergik, atd.

Máš nějakou zkušenost se vzdáleným přístupem k lékaři?

Mám kamarádku lékařku, které pravidelně volám a konzultuji s ní nečekané zdravotní komplikace v rodině – díky,

Miri. Jinak s lékaři komunikujeme docela čile e-mailem, ale to se jedná spíše o domluvené konzultace.

Filmovým hitem loňského toku jsou Vlastníci, kteří vznikli z inscenace divadla VOSTO5, kde představuje předsedkyni společenstva vlastníků (ve filmu Tereza Ramba). Malé role mají i synové, hraje zde i Tvůj manžel Petr. Jak funguje rodinná dynamika na jevišti? Nemíchá se to někdy?

Vlastně ani ne. S Petrem vůbec. A kluci mi hrajou syny, takže tam je to v pořádku, když na ně působím jako matka.

Kde Tě mohou diváci aktuálně vidět?

Mám za sebou premiéru s divadlem NaHraně, představení se jmenuje Jezebel a je to komedie, což se v dnešní době hodí. Jinak samozřejmě Společenstvo vlastníků a Slzy ošlehaných mužů s divadlem VOSTO5. Takže hned, jak to půjde, tak bych diváky zvala na všechno! A nejen na nás.

Renata pochází ze Vsetínska, vystudovala pražskou DAMU. Má dva syny, Františka a Eduarda.

Renatu můžete znát díky televiznímu seriálu Modrý kód jako sestřičku Šárku. Ztvárnila také roli Anny Letenské v seriálu České televize Bohéma (2017). Svou televizní kariéru začala v oblíbeném seriálu Rodinná pouta (2004), Ulice (2005) a později také Kriminálka Anděl (2008) a Expozitura (2009).

10+1 zajímavost o spánku a snění

- 1 Každý z nás prospí třetinu svého života, tedy přibližně 25 let.
- 2 Při onemocnění narkolepsií mozek nedokáže regulovat cyklus spánku a bdění. Narkoleptik usne v podstatě kdykoliv, třeba i uprostřed rozhovoru.
- 3 Ženy prý prožívají více nočních můr a emocionálních snů než muži.
- 4 Mozek nikdy nespí. Mimo jiné ve spánku odfiltrává zvuky, které vás mohou vzbudit, pokud tedy nevyhodnotí, že jste v nebezpečí.
- 5 Polovina pilotů dotazovaných ve Velké Británii uvedla, že usnula při letu. Díky bohu za dobře fungující autopiloty!



- 6 Během spánku prý není možné kýchnout. Na to se musíte probudit.



- 7 Rozsáhle zdokumentovaný světový rekord nespaní je 11 dnů a 25 minut. Na přelomu let 1963 a 1964 vydržel tak dlouho vzhůru Randy Gardner z Kalifornie.
- 8 V Severní Dakotě je ilegální lehnout si do postele a usnout v botách.
- 9 Mořské vydry se drží za tlapky, když spí, takže jedna druhé neodplavou.
- 10 Spánek v zaměstnání je možný v Japonsku, neboť je považován za vyčerpání z práce.

+1 Průměrný sen obsahuje:

2,6 postavy	0,7 emoce
4,8 aktivity	0,41 neštěstí
1,4 sociálních interakcí	0,13 neúspěchu
1,3 typů prostředí	0,12 úspěchu
0,77 negativních událostí	0,06 štěstí

5 otázek pro praktickou lékařku pro děti a dorost MUDr. Terezu Filovou



z archivu MUDr. Terezy Filové

1 Byla ve Vašem životě nějaká situace, kdy se vám opravdu hodně špatně spalo?

Určitě před každou zkouškou na vysoké škole. Měla jsem hrozný režim, chodila jsem spát ve tři ráno a vstávala v šest. Často jsem vlivem stresu ani neusnula... Co si budeme povídat – strašná doba, zcela jistě si ji každý student dobře pamatuje. Dnes spím jako miminko osm hodin denně, doháním noční služby, tak to s tím spánkem také není nijak valné. Jsou i noci bez spánku, ale to k mému povolání prostě patří.

velmi zajímavých případů. Je úžasné, že poradna funguje tak, že já jsem takové první „sítu“, tedy rozhoduji o tom, zda má daný dotaz zhodnotit i některý specialista. Jsem totiž všeobecný pediatr, proto konečné slovo má kolega dané odbornosti. Pro mě samotnou je velmi poučné číst názor odborníka – vidím srovnání toho, co jsem pacientovi řekla já a co si myslí on.

dohodnou, kdy a kde jim to vyhovuje. Často tak dostanou mnohem dřívější termín než například z nemocnice po hospitalizaci (s tím mám osobní zkušenost). Vše se tím urychluje, systém zdravotní péče se méně zatíží, ale především je to pro pacienta nesrovnatelně komfortnější.

2 Jak jste se dostala ke spolupráci s online poradnou uLékaře.cz?

Projekt uLékaře.cz se mi hrozně líbil. Říkala jsem si, že bych byla hrozně ráda jeho součástí, tak jsem se zeptala, jestli v online poradně není místo pro pediatra. A vyšlo to – trefila jsem se do správného času, kdy se rozjížděla speciální sekce poradny určená pro dětské pacienty.

4 V jakém případě byste doporučila svým pacientům či komukoliv dalšímu obrátit se na službu uLékaře.cz?

Doporučila bych to každému, kdo si není jistý, zda by s problémem měl jít k lékaři, nebo se chce poradit v otázkách typu který lék je vhodný, jaké zvolit dávkování apod. Často se stává, že rodiče mají strach například z toho, zda děti nejsou infekční – je sobota odpoledne, mají jít na oslavu a praktický lékař nikde... Protože poradna funguje nepřetržitě, dostanou v řádu hodin odpověď. Naše sestřičky také objednávají k odborným vyšetřením na základě toho, že se s pacienty

5 Objevil se v poradně dotaz, který pro Vás byl něčím zajímavý nebo výjimečný?

Upřímně řečeno nevím, který bych vypíchla, zajímavých jich je řada. Svoji práci miluju a nemůžu říct, že by mi kterýkoliv z nich přišel jako „nudný“. Někdy píšou i klienti žijící v jiných státech, kteří chtějí znát názor českých lékařů, protože jak se říká – jiný kraj, jiný mrav. Je potom zajímavé číst závěry a postupy kolegů ze zahraničí.

3 Co přináší práce v online prostředí do Vaší ambulantní praxe?

Je to pro mě nesmírně obohacující. Některé dotazy jsou samozřejmě zcela rutinní, ale najde se i mnoho

MUDr. Tereza Filová si vede i vlastní blog s názvem Léčím děti (www.lecimdeti.cz).

Poruchy spánku u dětí

Podle odborníků se s poruchami spánku v současnosti potýká více než třetina českých dětí a dospívajících. Na vině je zejména nedodržování pravidelného režimu a křehká dětská psychika.

Spánek nejmenších se zcela liší od spánku dospělých

Miminka spí přerušovaně v průběhu dne i noci, přičemž 60 % z prospané doby tvoří neklidný spánek, takže se častěji než dospělí dostávají do stavu bdění nebo úplného probuzení. Obecně mívají malé děti problémy také s usínáním, které jim zabere až 20 minut, a s častým probouzením.

Poruchy spánku se však u nejmenších dětí vyskytují zřídka, dočasný bývá problém týkající se období tzv. tříměsíčních kolik mezi druhým a čtvrtým měsícem věku miminek. „Způsobují u nich stavy zvýšené dráždivosti, neklidu a neztišitelného pláče – nejvíce ve večerních hodinách,“ vysvětluje dětská lékařka MUDr. Tereza Filová. U starších kojenců a batolat se noční probouzení objevuje zejména ve spojení s konzumací většího množství tekutin z naučeného pocitu hladu, jde o tzv. syndrom nočního ujidání/upíjení.

Řešením je ve většině případů nastavení pravidelného režimu.



Předškoláci a školáci mají nejstabilnější spánek

Nespavost u dětí této věkové kategorie nebývá častá. Její výskyt je většinou spojen s psychickými potížemi, jako je úzkost, neuróza či problémy ve škole. Až u 15 % předškoláků a školáků hraje podstatnou roli náměsíčnost, přetrvávající pomočování a noční můry. Tyto potíže většinou ustupují s věkem. Za spánkovými obtížemi se skrývá i nevhodná spánková hygiena, kupříkladu dlouhé sledování televize z postele či mobilu před usnutím. Svoji roli hraje také „emoční klima“ v rodině.

„Nedostatečný spánek se u starších dětí projevuje poruchami chování a nálady, hyperaktivitou, zhoršuje se fungování paměti, schopnosti abstrakce či soustředění,“ uvádí MUDr. Tereza Filová.

V předcházení spánkovým potížím při jejich „lčbě“ je stejně jako u nejmenších dětí důležitý hlavně pravidelný režim spánku a bdění.

Teenageři a dospívající si přeřizují biologické hodiny

Dospívající mívají problém s načasováním spánku, vyskytuje se u nich syndrom zpožděné fáze usínání a nespavost při špatném režimu. Ten zahrnuje dlouhé sledování televize či mobilu a večírky, jež poté dospívají přes den a v noci opět nemůžou usnout.

Biologické hodiny si takto přeřídí až desetina mladých. Do školy pak často nestíhají přijít včas, mají zhoršenou pozornost, bývají ospalí, trpívají úzkostmi. U starších dětí může být nespavost také prvním příznakem začínajícího psychiatrického onemocnění (schizofrenie či deprese).

Lčba poruch spánku u teenagerů a dospívajících spoívá v důsledném dodržování správného spánkového režimu a různých postupech odnaučování chybných návyků.

Když je třeba spánek „lčit“...

Každé dítě je „originál“, a tedy i potřeba a nastavení spánku je navzdory tabulkovým údajům individuální. Vyhledat lékařskou pomoc je namístě až tehdy, když spánkové potíže trvají zhruba tři měsíce a objevují se pravidelně několikrát týdně.

Pro děti u nás neexistují schválené léky na spaní. U malých dětí lze kromě přírodních prostředků po poradě s dětským lékařem podávat léky na alergie (antihistaminika), jejichž vedlejším efektem je útlum a ospalost. U teenagerů je možné předepsat slabé léky proti depresi (antidepresiva). Při dlouhodobějších potížích se spánkem lze na doporučení praktického dětského lékaře pro děti a dorost navštívit spánkovou poradnu.

Kolik hodin potřebují pro zdravý spánek děti dle věku?

Novorozenci

🕒 až 20 hodin denně (nerozlišují den a noc)

Čtyřměsíční až roční děti

🕒 14 až 16 hodin denně

Děti mezi prvním a druhým rokem

🕒 11 až 14 hodin denně

Tří- až pětileté děti

🕒 10 až 13 hodin denně

Šesti- až dvanáctileté děti

🕒 9 až 12 hodin denně

Třináctileté děti až osmnáctiletí teenageři

🕒 8 až 10 hodin denně



Článek vznikl ve spolupráci s dětskou lékařkou MUDr. Terezou Filovou.

www.lecimdeti.cz

Aktuální téma



Poznejte rozdíl:

PŘÍZNAKY	NACHLAZENÍ*	CHŘIPKA	COVID-19
horečka	někdy, většinou mírná	vysoká, může trvat 3 až 4 dny	velmi častá, u 88 % případů
bolest hlavy	vzácná	častá	někdy
bolest svalů, kloubů apod.	nepatrná	obvyklá, často silná	někdy, popisovány u 15 % případů
únava, slabost	mírné	intenzivní, trvání i 2 až 3 týdny	častá, popisována ve 38 % případů
extrémní vyčerpání	nebývá	obvyklé (na počátku nemoci)	při zhoršeném průběhu, spíše později
ucpaný nos	běžný	někdy	vzácně
kýchání	obvyklé	někdy	vzácně
bolest v krku	běžná	někdy	častá
kašel	mírný až středně těžký	běžný, může být i velmi těžký	suchý kašel je velmi častý (u 68 %)
dušnost (subjektivně vnímané problémy s dýcháním)	nepatrná	výrazná, jen u některých případů	výrazná, jen u některých případů
průjem	není	není	asi u 4 % pacientů
náhlá ztráta čichu, chuti, změna ve vnímání chuti	vzácně	nebývá	někdy
bez příznaků			10–50 %

*Asi 10–15 % běžných nachlazení způsobují čtyři druhy koronavirů, koronaviry jsou stabilnější při nízké a střední relativní vlhkosti (20–50 %), kdy jsou potlačeny obranné mechanismy dýchacích cest.