



## TISKOVÁ ZPRÁVA

### Neurologové ve VFN: Žijeme v éře spánkové krize Porucha chování v REM spánku stojí nejen za rozvojem Parkinsonovy nemoci

Současný životní styl přispívá k rozvoji nespavosti a zkracování spánku. Rapidně roste počet lidí, kteří spí méně než 6 hodin. Nedostatek spánku lze považovat za plíživého zabijáka. Nedostatečný spánek poškozuje i děti. Až 30 % dětí trpí různými poruchami spánku a každé druhé spí méně než potřebných osm hodin. V Centru pro poruchy spánku a bdění VFN a 1. LF UK probíhá rozsáhlá klinická a výzkumná činnost poruchy chování v REM spánku. Lidé, u kterých se tato nemoc projeví ve vyšším věku, mají zvýšené riziko nástupu Parkinsonovy nemoci či některé jiné neurodegenerativní choroby.

*„Naše společnost se stává čtyřicetihodinovou. Zvláště v mladé generaci se rozvinul kult aktivity. Mladší lidé se předhánějí v tom, kdo toho co nejvíc stihne,“* konstatuje prof. MUDr. Karel Šonka, DrSc., vedoucí lékař Neurologické kliniky a Centra pro poruchy spánku a bdění VFN a 1. LF UK. *„Optimálně by měl spánek probíhat v nočních hodinách a trvat u dospělých osob 7–9 hodin, u starších dospělých 7–8 hodin. Realitou je však zkracování spánku. Již podle americké studie prováděné mezi lety 1985 a 2012 došlo k významnému nárůstu počtu jedinců, kteří spí méně než 6 hodin (až 29 %). Podle Českého statistického úřadu 29 % zaměstnanců v ČR, tedy 1,2 milionu osob, pracuje ve směnném režimu. Tito lidé mají narušený spánkový cyklus,“* dodává MUDr. Simona Dostálová, Ph.D., z Neurologické kliniky a Centra pro poruchy spánku a bdění VFN a 1. LF UK.

#### Méně spánku, více nemocí

Během spánku se střídají různá stadia. Každá spánková fáze – lehký NREM spánek, hluboký NREM spánek a REM spánek – má v různou noční dobu různě prospěšné účinky na mozek. *„Z literatury i výzkumu vyplývá, že bezprostředně pro mozek je důležitý nejhlubší NonREM spánek, to jsou asi dvě hodiny, a asi hodina REM spánku,“* vysvětluje prof. Šonka. *„Na kvalitu a kvantitu spánku působí mnoho faktorů, sem musíme zahrnout zdravotní stav každého jedince, civilizační vlivy, jako je hluk, osvit, studijní a pracovní nároky. Velkou roli mají i stres, úzkost a celkový životní styl, jako je množství pohybu, používání elektronických přístrojů, aktivity na úkor spánku, užívání alkoholu, kofeinu a nikotinu,“* pokračuje doktorka Dostálová. A jak podle ní nedostatek spánku a jeho snížená kvalita poškozuje naše zdraví? Mezi hlavní důsledky patří kardiovaskulární onemocnění (hypertenze, ischemická choroba srdeční, cévní mozková příhoda), metabolická onemocnění (obezita, cukrovka, metabolický syndrom), duševní nemoci, zejména deprese, oslabení imunity, snížená výkonnost a s tím související kognitivní deficit, poruchy pozornosti a větší nehodovost.

#### Rizikové „akční snění“

Bdění a spánek jsou dva základní fyziologické stavy a jejich řízení zajišťuje mozek. Poruchy řízení spánku a bdění tedy patří z velké části do oboru neurologie. *„Navíc některé neurologické nemoci mají dříve opomíjené projevy v době spánku, mění denní bdělost a případně jejich léčba má také vliv na spánek a bdění. Dlouho jsou třeba známé souvislosti spánku a jeho abnormalit s bolestmi hlavy a s epileptickými záchvaty,“* zmiňuje Karel Šonka. Za nejnovější přelomový objev je považována nemoc s popisným názvem porucha chování v REM spánku. Jde o spánkové onemocnění charakterizované abnormálními pohyby během REM fáze spánku, které odpovídají obsahu právě prožívaného snu. *„Taková pohybová aktivita může mít podobu mluvení nebo křiku, ale může mít i ráznější podobu, kdy*



U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2  
[www.vfn.cz](http://www.vfn.cz)

Praha, 16. 5. 2023 | Strana 2 z 2

## TISKOVÁ ZPRÁVA

*spící člověk kope či boxuje nebo vykonává jiné výrazné pohyby. Proto pak může dojít k poranění samotného nemocného a nevědomě i jeho partnerky či partnera,*“ objasňuje problematiku takzvaného „akčního snění“ MUDr. Jiří Nepožitek, Ph.D., z Neurologické kliniky a Centra pro poruchy spánku a bdění VFN a 1. LF UK. *„U zdravých lidí bez této poruchy určité oblasti mozku blokují uskutečnění jakéhokoliv pohybu vycházejícího ze snu. Pokud jsou ale tyto oblasti mozku poškozené nebo oslabené, část svého snového chování může člověk provést, což je nenormální a často nebezpečné,*“ vysvětluje Karel Šonka.

Pacientům s poruchou chování v REM spánku se doporučuje odstranit nebezpečné předměty z okolí postele, odstavit postel od zdi či nábytek od postele, vyložit zdi, případně i zem matracemi a polštáři, oddělit si lože s partnerkou/partnerem. Výskyt těchto poruch v obecné populaci nad 50 let se odhaduje na 0,5 – 1,25 procenta a v populaci ve vyšším věku je ještě vyšší.

### **Předzvěst Parkinsonovy nemoci a dalších chorob**

*„Relativně nedávno bylo zjištěno, že nemocní, u kterých se porucha chování v REM spánku projeví ve vyšším věku, mají zvýšené riziko budoucího rozvoje některého neurodegenerativního onemocnění, z nichž nejčastější je Parkinsonova nemoc,*“ přibližuje nová zjištění MUDr. Nepožitek. *„Dříve či později budou k dispozici léky, které patologický proces v mozku zastaví dříve, než začne mít člověk příznaky Parkinsonovy nemoci,*“ komentuje prof. Šonka. Pokud se abnormální pohyby během spánku nebo usínání vyskytují již v mladším nebo dětském věku, riziko vzniku Parkinsonovy nemoci není zvýšené, i když anamnéza, kterou pacienti udávají, je podobná. Diagnózu je nutné spolehlivě prokázat až polysomnografickým vyšetřením ve spánkové laboratoři.

*„Kromě Parkinsonovy nemoci se u pacientů s poruchou chování REM spánku může rozvinout i multisystémová atrofie či nemoc s Lewyho tělísky. Tento poznatek má velký medicínský význam, protože tato spánková porucha může předpovědět rozvoj neurodegenerativní nemoci v době, kdy pacient ještě nemá rozvinuté její příznaky,*“ dodává MUDr. Nepožitek.

### **Dětem se porouchal spánek**

Zkracování doby spánku se stává významným problémem i v dětské populaci. Různé poruchy spánku se vyskytují u 20–30 % dětí! *„Ačkoliv je v tomto životním období potřeba spánku 8 až 10 hodin, řada studií ukazuje, že nejméně 50 % této populace spí mnohem méně, často jen 6 hodin. Výrazným problémem se stává zkracování doby spánku, zejména v populaci starších školních dětí a dospívajících,*“ udává doc. MUDr. Iva Příhodová, Ph.D., vedoucí lékařka z Neurologické kliniky a Centra pro poruchy spánku a bdění VFN a 1. LF UK. Na této „spánkové krizi“ se podle odbornice podílí řada faktorů – posun vylučování spánkového hormonu melatoninu v pubertě, školní povinnosti, sociální aktivity, masivní používání elektronických přístrojů i uvolnění spánkového režimu ze strany rodičů. S nedostatkem spánku narůstá u dětí výskyt obezity, metabolických a kardiovaskulárních onemocnění podobně jako u dospělých.

*„Chronická spánková deprivace způsobuje zhoršený intelektový výkon a školní výsledky, zpomaluje reakce a rozhodování, narušuje soustředění. Zkrácená doba spánku je spojena s vyšším výskytem sebevražedných myšlenek a pokusů a s rizikem rozvoje deprese a úzkostné poruchy,*“ pokračuje doc. Příhodová. U školních dětí, které méně spí, jsou častější agresivní projevy, užívání drog a antisociální chování. *„Stanovení a dodržování správného spánkového režimu s přiměřenou dobou*



U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2  
[www.vfn.cz](http://www.vfn.cz)

Praha, 16. 5. 2023 | Strana 2 z 2

## TISKOVÁ ZPRÁVA

*spánku může zlepšit kvalitu života, psychické a fyzické zdraví dětské a dospívající populace,*“ uvádí základní princip doc. Příhodová.

### **Centrum pro poruchy spánku a bdění neurologické kliniky 1. LF UK a VFN**

Má velkou tradici klinické péče o nemocné a výzkumu v oblasti hypersomnií a patří v této oblasti mezi nejvýznamnější ve světě. Centrum se účastní mezinárodních výzkumných konsorcií genetiky syndromu neklidných nohou, přičemž výsledky těchto studií jsou velmi citované. V oblasti poruch dýchání ve spánku Centrum vždy zavádělo novinky do medicínské praxe v ČR a zároveň má vlastní výzkum s mezinárodním ohlasem. Pracovníci Centra jsou spoluautory naprosté většiny českých doporučených postupů týkajících se poruch spánku, které byly zveřejněny v ČR, a jsou také spoluautory několika mezinárodních doporučených postupů nebo diagnostických manuálů.

---

### **O Všeobecné fakultní nemocnici v Praze**

Všeobecná fakultní nemocnice v Praze (VFN) patří mezi největší nemocnice v ČR. Poskytuje základní, specializovanou, a zvláště specializovanou léčebnou, ošetrovatelskou, ambulantní a diagnostickou péči dětem i dospělým ve všech základních oborech. Zajišťuje také komplexní lékárenskou péči, včetně technologicky náročných příprav cytostatik nebo sterilních léčivých přípravků. Je zároveň hlavní výukovou základnou 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a největším výzkumným medicínským pracovištěm v ČR.

[www.vfn.cz](http://www.vfn.cz)

### **O 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy**

1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy je největší z českých lékařských fakult – navštěvuje ji přes 4500 studentů. Základními studijními programy jsou všeobecné a zubní lékařství, kromě nich nabízí fakulta studium dalších zdravotnických oborů, specializační a celoživotní vzdělávání a řadu doktorských programů. Každoročně absolvuje 1. LF UK více než 300 nových lékařů

[www.lf1.cuni.cz](http://www.lf1.cuni.cz)

### **Pro další informace:**

Mgr. Marie Heřmánková, tisková mluvčí VFN v Praze, e-mail: [marie.herankova@vfn.cz](mailto:marie.herankova@vfn.cz), tel.: 224 962 074