

Insomnie/PGS/diagnostika



Tento článek je určen pro postgraduální studium

Prosíme, neprovádějte věcné editace, nemáte-li potřebnou kvalifikaci. Editujte s rozvahou. Věcné změny nejprve projednejte v diskusi.

Symptomy

Obtížné usínání, přerušovaný spánek, předčasné probouzení, neosvěžující spánek, denní obtíže – únava až ospalost, poruchy koncentrace a paměti, zvýšená tenze, podrážděnost, úrazovost, změny až poruchy nálady, snížená motivace, somatické obtíže (bolesti hlavy, zažívací obtíže).

Diagnóza

Na podkladě anamnézy, výjimečně nutná polysomnografie k vyloučení organické poruchy spánku.

Základní etiologické jednotky insomnie a základní příznaky:

1. **Přechodná** (tranzientní, akutní) – trvání do 4 týdnů, stresově navozená, např. akutní somatické onemocnění, pracovní zátěž, rodinné problémy apod.
2. **Chronická** (psychofyzilogická, naučená, fixovaná) – úzkost z nemožnosti spánku předcházející ulehnutí, strach z nevyspání, obavy z této choroby a jejích důsledků.
3. **Paradoxní** – porucha vnímání spánku; nemocný si myslí, že nespí vůbec nebo že spí velmi málo, přičemž toto neodpovídá skutečnosti.
4. **Porucha cirkadiálního rytmu** – jet lag syndrom, směnný pracovní provoz, syndrom zpožděné a předsunuté fáze a jiné.
5. **Organická insomnie** (způsobená jiným onemocněním) – syndrom neklidných nohou, periodické pohyby končetinami ve spánku, spánková apnoe, neurometabolická onemocnění, strukturální malformace CNS.
6. **Sekundární insomnie** při psychiatrických onemocněních (anxiózně-depresivní syndrom, psychózy, poruchy osobnosti aj.).
7. **Další příčiny** – nevhodná spánková hygiena, nežádoucí účinky léků, drog či alkoholu.

Léčba

1. **Psychoterapeutická intervence** – vysvětlení původu poruchy a uklidnění nemocného, poučení o spánkové hygieně, kognitivně behaviorální terapie, event. individuální či skupinová psychoterapie, relaxační techniky.
2. **Medikamentózní**
 - **přechodná insomnie** – hypnotika III. generace (zolpidem, zopiclon) a odstranění vyvolávající příčiny.
 - **chronická insomnie** – antidepresiva s pozitivním vlivem na spánek např. trazodon, mirtazapin, hypnotika III. generace jako ultimum refugium.

Příčinou insomnie (avšak zároveň i denní spavosti) mohou být i **poruchy cirkadiálního rytmu**.

Poruchy cirkadiálního rytmu

U těchto poruch je odchýlen preferovaný čas uléhání a probouzení se od zvyklé společenské normy o více než 2 hod.

Hlavní symptomy

Insomnie v době obvyklého usínání nebo časně probouzení, obtížné probouzení s projevy spánkové opilosti. Ve dne ospalost, únava, podráždění, poruchy koncentrace či paměti, úrazovost.

Dělení poruch cirkadiálního rytmu:

1. **Zpožděná fáze spánku** – opožděná doba uléhání k spánku a usnutí, ranní ospalost a obtíže se vstáváním, výskyt je častý zejména v adolescenci.
2. **Předsunutá fáze spánku** – časně uléhání, brzké probouzení, zejména ve vyšším věku.
3. **Nepravidelný rytmus spánku a bdění** – neurodegenerativní onemocnění, organická onemocnění CNS v ranném kojeneckém věku.
4. **Volně běžící rytmus** – porucha synchronizace se zevním prostředím. Příčinou může být porucha funkce suprachiasmatického jádra (organické postižení této části CNS, defekt genů určujících trvání cirkadiální periody) či porucha retinohalamické dráhy (slepota).

5. **Jet lag syndrom** – přechodná porucha synchronizace se světelným rytmem při překonání více jak 2 časových pásem, trvání a tolerance stavu je výrazně individuální.

6. **Směnný provoz**

7. **Sekundární etiologie** – jiné neurologické onemocnění, drogy, léky, alkohol.

Diagnostika

Anamnéza, spánkový deník, objektivizace pomocí 10denní aktigrafie.

Léčba

Pravidelné časové schéma spánku a bdění, posun fáze na specializovaném pracovišti (chronoterapie) v izolovaném prostředí, fototerapie (intenzivní osvit umělým světlem u zpožděné fáze v ranních hodinách, při předsunuté fázi večer). Při dostupnosti melatoninu jeho podávání v dobu požadovaného usínání, při zpožděné fázi spánku v adolescenci kúru vit. B12 intramuskulárně.

Související články

- Poruchy spánku a chorobné projevy související se spánkem