

Tisková zpráva

Spánek bychom neměli podceňovat: přes 50 procent Čechů trpí nějakou poruchou spánku

Praha, 10. března 2025

Poruchy spánku se týkají stále větší části populace. Podle odborníků trpí nějakou poruchou spánku přes 50 procent Čechů¹, přičemž ženy jsou ohroženější než muži. Problémy se spánkem přitom negativně ovlivňují nejen psychické zdraví, ale také zvyšují riziko vzniku civilizačních chorob, upozorňuje Česká lékárnická komora. Ta se tématu věnuje při příležitosti Světového dne spánku, který připadá na pátek 14. března

*„Zhoršující se kvalita spánku je trend, který nelze ignorovat. Moderní životní styl, stres, nadměrné používání digitálních technologií a nedostatek fyzické aktivity jsou hlavními faktory, které mají na náš spánek vliv. V poslední době tak narůstá množství pacientů, kteří vyhledávají v této oblasti pomoc farmaceutů,“ říká **Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident České lékárnické komory.***

Právě lékárna je prvním místem, kam si pacienti v případě obtíží chodí pro pomoc. Farmaceuti potvrzují zvyšující se zájem o léky bez předpisu a doplňky stravy na podporu spánku, jako je spánkový hormon melatonin, přípravky s obsahem L-tryptofanu, aminokyseliny, která se mění v těle na melatonin a serotonin, ale také bylinek a čajů. Podle dat Státního ústavu pro kontrolu léčiv (SÚKL) se v letech 2020 až 2024 zvýšila spotřeba léčiv s obsahem melatoninu téměř 17krát, konkrétně z 8 121 kusů na 137 792 kusů. To svědčí o rostoucím počtu lidí, kteří tuto problematiku řeší.

Problémy se soustředěním i imunitou

Spánek je nedílnou součástí lidského života a také přirozenou lidskou potřebou, která je nutná pro regeneraci organismu. Nedostatečný nebo nekvalitní spánek má tudíž přímý vliv na zdraví. Negativně ovlivňuje nejen naši náladu, ale i výkonnost, pozornost a celkový psychický i fyzický stav. Dlouhodobě nekvalitní spánek zvyšuje riziko vzniku obezity, cukrovky 2. typu, kardiovaskulárních onemocnění i psychických poruch, jako jsou deprese nebo úzkost. *„Lidé si často neuvědomují, že spánek je základní biologickou potřebou, bez které tělo ani mozek nemohou správně fungovat. Dlouhodobá spánková deprivace navíc může také vést ke zhoršení imunitního systému a vyšší náchylnosti k infekcím,“* upozorňuje **Mgr. Aleš Krebs, Ph.D.**

Potřeba spánku se přitom v průběhu života mění. Zatímco děti by měly spát 9–12 hodin denně, dospělým se doporučuje 7–9 hodin. U seniorů se pak potřeba spánku nemění, ale bohužel mnohdy dramaticky klesá jeho kvalita. Loňský výzkum navíc ukázal, že ženy trpí

¹ Zdroj: prof. MUDr. Ondřej Ludka, Ph.D., FESC., předseda České společnosti pro výzkum spánku a spánkovou medicínu (ČSVSSM)



poruchami spánku častěji než muži, což může být způsobeno hormonálními změnami, zejména během těhotenství, menopauzy nebo premenstruačního syndromu.²

Na vině mohou být banality i zdravotní problém

Kvalitu spánku přitom ovlivňuje mnoho faktorů. Patří mezi ně pohodlnost matrace a polštáře, teplota v ložnici, míra zatemnění místnosti, hluk, ale i věci, které si na první pohled se spánkem mnozí z nás nespojují. „*Pokud máte chytré hodinky či prsten, který váš spánek monitoruje, zaznamenáte zhoršení hodnot, jako je HRV (variabilita srdeční frekvence), bazální teplota či klidová tepová frekvence, například po konzumaci alkoholu, těžkého jídla k večeři či kofeinu v odpoledních hodinách. To vše vede k tomu, že si tělo během spánku dostatečně neodpočine,*“ doplňuje **PharmDr. Veronika Orendášová, mluvčí České lékárnické komory.**

Současně hraje v kvalitě spánku roli i stres, pohyb během dne či velmi důležitá pravidelnost spánku. Je proto vhodné uléhat a vstávat ve stejnou dobu, bez ohledu na to, zda je všední den či víkend, a nenarušovat ponocováním cirkadiánní rytmus těla. Na spánek má pak vliv také používání elektronických zařízení. „*Hodinu a půl před spánkem je vhodné ztlumit osvětlení a vyhýbat se tzv. modrému světlu, které na nás svítí z počítačů, mobilů či televizorů. Modré světlo totiž potlačuje produkci melatoninu, hormonu, který hraje klíčovou roli v regulaci spánku. Řešením může být používání červených brýlí, které modré světlo blokují,*“ říká **PharmDr. Veronika Orendášová.**

Velmi nápomocné mohou být také bylinky. Mezi ty nejúčinnější patří kozlík lékařský, který má zklidňující účinky na centrální nervový systém, meduňka lékařská, která je se svými mírně sedativními účinky používána k léčbě nespavosti a často se pro silnější efekt kombinuje s kozlíkem či heřmánkem pravým, pomoci dokáže také levandule či chmel.

Když je potřeba vyhledat odbornou pomoc

V případě, že pacient dlouhodobě užívá léky, například na krevní tlak či jiné zdravotní potíže, je nutné zapátrat v jejich příbalovém letáku a ověřit si, zda nespavost nemůže být jedním z vedlejších účinků. Mnohdy ovšem může být problém vážnější. Kromě nesprávného životního stylu či změny prostředí mohou v kvalitě spánku hrát roli i zdravotní příčiny. Řadí se mezi ně například obezita, srdeční vady, alergie, ekzémy, ale také pálení

² Zdroj: <https://www.sciencedaily.com/releases/2024/04/240410112643.htm>

Pro další informace:

Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident ČLnK: +420 603 796 826, krebs@lekarnici.cz
PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D., viceprezident ČLnK: +420 604 344 754, kopecky@lekarnici.cz
PharmDr. Veronika Orendášová, tisková mluvčí ČLnK: +420 733 499 595, mluvci@lekarnici.cz



žáhy, chronické bolesti, cukrovka, onemocnění štítné žlázy či neurologická onemocnění, jako je epilepsie, Parkinsonova choroba a další.

Pokud problémy se spánkem přetrvávají déle než tři týdny, je vhodné navštívit lékárnou, kde pacientům farmaceuti poradí a doporučí vhodné léky bez předpisu. „*Nespavost bychom neměli podceňovat, je nutné včas ji začít řešit. Pomoci v tomto směru mohou farmaceuti, kteří zjistí, jak dlouho potíže trvají, jakého jsou rázu a intenzity, jak se projevují či jak se pacient cítí ráno po probuzení, a podle toho doporučí léčivé přípravky či bylinky. Pokud však všechna režimová opatření selhávají nebo nespavost trvá déle než šest měsíců, může se jednat o chronický problém, který vyžaduje farmakologickou léčbu. V takovém případě je nutné vydat se za ošetřujícím lékařem, případně navštívit spánkovou laboratoř,*“ upozorňuje **Mgr. Aleš Krebs, Ph.D.**

Nejzávažnější dechová porucha vázaná na spánek je obstrukční spánková apnoe. „*V rámci diagnostiky a léčby poruch dýchání ve spánku se do popředí zájmu dostává tzv. overlap syndrom obstrukční spánkové apnoe a hypoventilace při obezitě. Jak název napovídá, jedná se o obézní pacienty, u kterých ve spánku dochází k apnoickým pauzám, kdy pacient nedýchá, ale zároveň i ke zvýšení množství oxidu uhličitého v krvi. Odhadujeme, že v ČR se může jednat až o 200 000 pacientů. Většina bohužel o své diagnóze neví. Tento syndrom je však potenciálně nebezpečný a zvyšuje riziko časného úmrtí, komplikací plicních a kardiovaskulárních chorob a dalších nemocí,*“ doplňuje **prof. MUDr. Milan Sova, Ph.D., přednosta Kliniky nemocí plicních a tuberkulózy ve FN Brno.**

Spánkové desatero podle České lékárnické komory

Spánková hygiena je soubor návyků a opatření, které přispívají ke snadnějšímu usínání a zlepšení celkové kvality spánku. Lékárníci proto doporučují dodržovat několik základních pravidel:

1. **Jděte spát, když se cítíte unavení.** Do postele ulehněte až při pocitu únavy.
2. **Omezte spánek přes den.** Pokud máte potřebu si přes den zdřímnout, omezte to na maximálně na 45 minut a ideálně ve formě krátké odpolední siesty.
3. **Vstaňte, pokud neusnete do 30 minut.** Pokud nemůžete usnout do půl hodiny od ulehnutí, vstaňte a věnujte se relaxační činnosti, jako je čtení nebo poslech hudby, dokud nebudete znovu ospalí.
4. **Dodržujte pravidelný spánkový režim.** Snažte se chodit spát a vstávat ve stejnou dobu každý den, i o víkendech. Pravidelnost pomáhá stabilizovat váš biologický rytmus.
5. **Vyhňte se stimulujícím látkám a těžkým jídlům.** Několik hodin před spaním nepijte kávu ani jiné povzbuzující nápoje, vyhněte se těžkým jídlům a nekuřte.
6. **Omezte konzumaci alkoholu.** Před spaním nepijte nadměrné množství alkoholu. I když může usnadnit usínání, negativně ovlivňuje kvalitu spánku a ráno se můžete cítit unavení a nesoustředění.



7. **Bud'te fyzicky aktivní.** Přiměřená fyzická aktivita během dne přispívá k tělesné únavě a snadnějšímu usnutí. Před spaním se můžete projít nebo si lehce protáhnout tělo.
8. **Připravte si ložnici.** Udržujte ložnici dobře vyvětranou a chladnější. Ztlumte světla a omezte rušivé elementy, jakým mohou být například hodiny.
9. **Vyhňte se stresu před spaním.** Snažte se neulehat v rozrušení nebo s hlavou plnou starostí. Vyhradte si čas během dne na řešení problémů, tzv. „worry time“, a před spaním už na ně nemyslete.
10. **Používejte postel jen ke spaní.** Postel by měla sloužit primárně ke spaní (a případně intimním chvílím s partnerem). Vyhňte se sledování televize, práci nebo učení v posteli, což může narušovat kvalitu spánku.

Česká lékárnická komora je samosprávná nepolitická stavovská organizace sdružující lékárníky. Byla zřízena zákonem ČNR č. 220/1991 Sb., o České lékařské komoře, České stomatologické komoře a České lékárnické komoře. Její ustavující sjezd se uskutečnil 28. – 29. září 1991.

Česká lékárnická komora dbá, aby její členové vykonávali své povolání odborně, v souladu s jeho etikou a způsobem stanoveným zákony a řády komory. Zaručuje odbornost svých členů a potvrzuje splnění podmínek k výkonu lékárnického povolání. Posuzuje a hájí práva a profesní zájmy svých členů, stejně tak chrání jejich profesní čest.

Pro další informace:

Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident ČLnK: +420 603 796 826, krebs@lekarnici.cz
PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D., viceprezident ČLnK: +420 604 344 754, kopecky@lekarnici.cz
PharmDr. Veronika Orendášová, tisková mluvčí ČLnK: +420 733 499 595, mluvci@lekarnici.cz

www.lekarnici.cz

Váš lékárník – rádce ve zdraví i nemoci

