

# Spanje

Spanje je ena izmed temeljnih fizioloških potreb človeka. Tako kot pravilno prehranjevanje in telovadba, je tudi spanje temelj posameznikovega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja. Spanec vpliva na kognitivne funkcije (to so mentalni procesi, ki vključujejo pomnjenje, zaznavanje, učenje, mišljenje in reševanje problemov), imunski sistem, presnovo, srčno-žilno zdravje ter na splošno kakovost življenja. Pri otrocih in mladostnikih je ena najosnovnejših potreb za zdrav razvoj.

Kakovostno spanje je tudi najboljša naložba v zdravje možganov, saj se med spanjem odstranjujejo presnovni odpadki in škodljive beljakovine, ki se čez dan kopičijo. Zato redno in kakovostno spanje prispeva k ohranjanju živčnih celic v boljši kondiciji. Po drugi strani pa kronično pomanjkanje spanca povečuje vnetne procese ter tveganje za pojav nevrodegenerativnih bolezni, kot je npr. Alzheimerjeva demenca.

## Faze spanja in njihove značilnosti

Nočni spanec je razdeljen na pet spreminjajočih se stopenj, ki jih opredeljujejo vrste možganskih valov, ki odražajo globino spanca. Pri spanju ločimo dve obdobji: **NREM** (ang. *Non-Rapid Eye Movement*, spanje brez hitrega gibanja zrkla) in **REM** (ang. *Rapid Eye Movement*, spanje s hitrim premikanjem zrkla), ki se tekom spanja izmenjujeta (budnost → NREM → REM → NREM → ... → REM → budnost). Spanje torej ni enoten proces, temveč poteka v ciklih, ki trajajo v povprečju 90 minut in se ponavljajo večkrat na noč. Vključujejo začetni prehod iz plitvega v globok NREM spanec, temu pa sledi prehod v obratni smeri in zaključek cikla s fazo REM, katero povezujemo s sanjami, njen namen pa je utrjevanje spomina, predelava čustev in učenje. Ta sprva traja le okrog 15 minut, nato pa se z naraščujočim trajanjem spanca podaljšuje, medtem ko celokupna globina spanca upada. Število ponavljajočih se ciklov je torej odvisno od dolžine spanca, povprečno pa posameznik v eni noči preide skozi 4 – 6 ciklov.

## Higiena spanja

Z izrazom »higiena spanja« opisujemo vrsto zdravih spalnih navad, ki zajemajo vedenjske ter okoljske ukrepe in pomagajo izboljšati kakovost spanja.

Trije elementi kakovostnega spanca so:

- **Trajanje** – dolžina spanca mora biti zadostna, da se posameznik zbudi zjutraj spočit, kar mu omogoča opravljanje vsakodnevnih obveznosti (za zdrave odrasle osebe je priporočeno 7 – 9 ur spanca na noč, manj kot 6 ur spanja pa lahko negativno vpliva na zdravje, počutje, učinkovitost delo in kakovost življenja),
- **Kontinuiteta** – spanje mora biti čim bolj neprekinjeno (brez ali s čim manj nočnimi prebujanji),
- **Globina** – spanec mora biti v zadostnem obsegu dovolj globok, da ima krepčilen učinek.

## Nasveti za boljše spanje

1. **Reden ritem spanja:** vedno odhajajte v posteljo ob isti uri in vstajajte ob isti uri.
2. **Ustrezno okolje:** ugotovite katera temperatura vam je najbolj prijetna za spanje (običajno se priporoča temperatura spalnice med 16 in 20°C), spalnico vedno pred spanjem prezračite. Prostor naj bo miren, tih in čim bolj zatemnjen.
3. **Izogibajte se dolgotrajnemu dreamežu čez dan.** Če imate navado zadremati čez dan, naj bo počitek kratek – do maksimalno 45 minut. Prav tako lahko dremanje po 15. uri negativno vpliva na večerno uspavanje.
4. **Izogibanje alkoholu in nikotinu:** izogibajte se pitju alkoholnih pijač in ne kadite. Čeprav deluje alkohol pospeši uspavanje, je kvaliteta spanca slabša. Nikotin deluje stimulatивно, kar upočasni uspavanje.

5. **Omejitev stimulansov:** izogibajte se kofeinu šest ur pred spanjem. Vsebujejo ga kava, zeleni/pravi čaj, energijske in nekatere osvežilne pijače in temna čokolada.
6. **Zmanjšajte izpostavljenost svetlobi pred spanjem.** Predvsem je pomembno omejiti izpostavljenost modri svetlobi, ki jo oddajajo telefoni, računalniki in televizija 1 – 2 uri pred spanjem. Modra svetloba namreč zavira naravno sproščanje melatonina (hormona, ki uravnava cirkadiani ritem).
7. **Izogibajte se mastni, pekoči ali sladki hrani.** Zadnji večji obrok naj bo 2 – 4 ure pred spanjem, morebiten obrok pred spanjem pa naj bo lahek in lažje prebavljiv.
8. **Redno se ukvarjajte s telesno aktivnostjo,** vendar ne tik pred spanjem. Redna vadba namreč izboljšuje kakovost spanja, skrajša čas uspavanja in povečuje delež globokega spanca. V splošnem se priporoča vsaj 150 – 300 minut zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali 75 – 150 minut visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti na teden. Posebej priporočljivi sta hoja in kolesarjenje, ki poleg pozitivnega vpliva na okolje tudi ugodno vplivata na zmanjševanje stresa ter na regulacijo cirkadianega ritma.
9. **Uporabljajte primerno ležišče, vzglavnik in posteljnino.** Le-ti morajo nuditi ustrezno oporo hrbtenici.
10. **Postelja naj bo namenjena le spanju in spolnosti.** Ne uporabljajte je kot prostor za delo ali telovadnico.
11. **Sprostitutvene tehnike:** če vam misli ne dajo spati, so lahko koristne tehnike sproščanja, kot so meditacija, dihalne vaje, progresivna mišična relaksacija in joga, ki pomagajo umiriti živčni sistem in pripraviti telo na spanec.

### **Prehranska dopolnila in zdravila brez recepta**

Nespečnost je najpogostejša motnja spanja, ki se kaže kot težave pri uspavanju zvečer, pogosto prebujanje ponoči in težave s ponovnim uspavanjem ali prezgodnje jutranje prebujanje in je lahko pridružena telesnim in duševnim boleznim, lahko pa je posledica neustrezne spalne higiene. Posledice se kažejo v motenem dnevnem delovanju, kot so utrujenost, zmanjšana motivacija, težave s koncentracijo in spominom ter splošno slabo počutje. Poleg nasvetov za izboljšanje spalnih navad lahko pri blagih težavah z nespečnostjo posežemo po različnih prehranskih dopolnilih ali zdravilih brez recepta.

### **Melatonin**

Melatonin je hormon, ki uravnava cirkadiani ritem in vpliva na spanje. Na voljo je v obliki prehranskih dopolnil in zdravil na recept ali brez recepta.

Cirkadiani ritem je 24-urni cikel, znotraj katerega se usklajujejo cikli spanja in budnosti, izločanje hormonov, uravnavanje telesne temperature, srčnega utripa in krvnega tlaka, imunskih odziv, uravnavanje čustev in vedenja.

Melatonin v ustreznem odmerku lahko pospeši uspavanje in pozitivno vpliva na trajanje in kakovost spanca. Zato se uporablja pri blagi nespečnosti, predvsem kadar je težavno večerno uspavanje, za lajšanje simptomov t.i. »jet-laga« pri potovanju v kraje v drugih časovnih pasovih (desinhronije), pri izmenskih delavcih in pri osebah s sindromom zakasnele faze spanja (DSPS). Odmerki od 0,1 do 10 mg naj bi imeli ugoden vpliv na spanje, med tem ko odmerki od 0,5 do 5 mg pomagajo pri »jet-lagu«. Prehranska dopolnila lahko vsebujejo do 0,44 mg melatonina na odmerek.

Omenjeni hormon sicer nastaja v možganih, v žlezi češeriki, na njegovo sintezo pa najbolj vplivata del dneva in starost. Nastaja le v temi, najbolj obsežno med 2. in 4. uro ponoči. Njegova sinteza s starostjo upada – največ se ga sprošča v otroštvu, po 70. letu pa je sinteza močno zmanjšana.

### **Rastlinski pripravki - melisa, baldrijan, pasijonka**

Poznamo več zdravilnih rastlin, ki imajo anksiolitično (pomirjevalno) in sedativno (uspavalno) delovanje. Med le-te spadajo:

- navadna melisa (*Melissa officinalis* L.),

- baldrijan ali zdravilna špajka (*Valeriana officinalis* L.),
- zdravilna pasijonka (*Passiflora incarnata* L.),
- navadni hmelj (*Humulus lupulus* L.),
- prava sivka (*Lavandula angustifolia* Mill.).

Pojavljajo se posamično ali v različnih kombinacijah in odmerkih v prehranskih dopolnilih ali tradicionalnih zdravilih rastlinskega izvora. Njihov učinek temelji na blagem pomirjevalnem delovanju, ki je povezano z vplivom na GABA-ergični sistem v centralnem živčnem sistemu, baldrijan pa delno tudi vpliva na serotoninergični sistem. Učinki so povezani z blagim delovanjem.

### **Doksilamin**

Doksilamin se v obliki doksilaminijevega hidrogensukcinata nahaja v zdravilih brez recepta za kratkotrajno samozdravljenje blage nespečnosti. Gre za antihistaminik H1 prve generacije s sedativnim učinkom. Dokazano je, da skrajša čas uspavanja (latenco uspavanja) in izboljša dolžino in kakovost spanca. Če se znaki in simptomi nespečnosti po 7 dneh samozdravljenja poslabšajo ali se ne izboljšajo, je potreben posvet z zdravnikom.

Pri vseh pripravkih je potrebno upoštevati morebitne interakcije z drugimi zdravili ter individualne značilnosti posameznika. Pri tem je ključna vloga farmacevta, saj lahko s svojim strokovnim svetovanjem pomaga pri izbiri ustreznega izdelka, opozori na pravilno uporabo ter na stanja, ko samozdravljenje ni več primerno. Hkrati pa velja poudariti, da prehranska dopolnila in zdravila brez recepta ne nadomeščajo temeljnih ukrepov za ustrezno spalno higieno, zdrav življenjski slog in obvladovanje stresa, temveč jih lahko le dopolnjujejo.

### **Kdaj poiskati zdravniško pomoč**

Občasne težave z nespečnostjo so pogoste in praviloma ne zahtevajo zdravniške obravnave. Kadar pa težave vztrajajo dlje časa in pomembno vplivajo na kakovost življenja je potreben posvet z zdravnikom, saj neustrezen spanec (njegova kvaliteta ali kvantiteta) znatno vpliva na zdravje in počutje posameznika. Kdaj torej iskati pomoč?

- Ko nespečnost traja več kot tri do štiri tedne in vpliva na dnevne aktivnosti,
- kadar obstaja sum na druge motnje, npr. spalno apnejo (lovljenje sape ali občutek dušenja med spanjem, huda dnevna zaspanost in utrujenost),
- kadar so prisotne še druge bolezni,
- kadar po 7 dneh samozdravljenje ni uspešno.

Spanje je torej ključen dejavnik zdravja, na katerega vplivajo številni biološki, okoljski in vedenjski dejavniki. Čeprav so nam pri blagih težavah na voljo razna prehranska dopolnila in zdravila brez recepta, ostaja ustrezna spalna higiena in zdrav življenjski slog temelj kakovostnega spanca. Trajnostna mobilnost, kot sta hoja in kolesarjenje predstavljata pomembni, a žal pogosto spregledani dejavniki, ki ugodno vpliva na zdravje in spanje.

Farmacevti imajo pomembno vlogo pri podpori posameznikom z motnjami spanja, saj lahko s svojim strokovnim svetovanjem pomembno prispevajo h kakovosti življenja posameznika.

### **Viri**

1. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Spanje je bistvenega pomena za zdravje. Dostopno na: <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/spanje-je-bistvenega-pomena-za-zdravje/>
2. Zdrava glava. Spanje za zdravo glavo. Dostopno na: <https://zdravaglava.si/2023/08/spanje-za-zdravo-glavo/>
3. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Spanje. Dostopno na: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/spanje/>
4. Nacionalni inštitut za javno zdravje. 10 priporočil za zdravo spanje odraslih. Dostopno na: [https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/03/10\\_priporocil\\_za\\_zdravo\\_spanje\\_odraslih.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/03/10_priporocil_za_zdravo_spanje_odraslih.pdf)

5. Sleep Foundation. Symptoms of insomnia. Dostopno na: <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/symptoms>
6. WebMD. Insomnia: When to see a doctor. Dostopno na: <https://www.webmd.com/sleep-disorders/insomnia-when-to-go-to-doctor>
7. Sleep Foundation. Is it bad to eat before bed? Dostopno na: <https://www.sleepfoundation.org/nutrition/is-it-bad-to-eat-before-bed>
8. Neurocenter. Nespečnost. Dostopno na: <https://www.neurocenter.si/nespecnost/>
9. Center za bolnišnično zdravljenje. Dostopno na: [https://www.cbz.si/zzs/pao/bazazdr2.nsf/o/B38AD602A736C719C12583400005B463/\\$File/a-029923.pdf](https://www.cbz.si/zzs/pao/bazazdr2.nsf/o/B38AD602A736C719C12583400005B463/$File/a-029923.pdf)
10. Mediatelly. Noctiben Mea 15 mg – filmsko obložene tablete. Dostopno na <https://mediately.co/si/drugs/5aBKGive45ehAOKScShKFJIWIKW/noctiben-mea-15-mg-filmsko-oblozene-tablete>
11. European Medicines Agency. Passion flower – summary for the public. Dostopno na: [https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-summary/passion-flower-summary-public\\_en.pdf](https://www.ema.europa.eu/en/documents/herbal-summary/passion-flower-summary-public_en.pdf)