

PORUCHY SPÁNKU A DENNÍ ÚNAVA U PACIENTŮ S PARKINSONOVOU CHOROBOU

Informace pro pacienty





Poruchy spánku se objevují ve všech stádiích Parkinsonovy nemoci a u většiny postižených. U pacientů s touto nemocí existují různé příčiny poruch spánku. Před započatím léčby je nejprve potřebná pečlivá analýza všech symptomů a doprovodných jevů.

Problémy při usínání

Je důležité je dbát na to, aby pacient ve večerních hodinách neužíval žádné povzbuzující léky. Pokud by usínání rušil nepříjemný pocit v nohou zlepšující se až pohybem nebo chůzí, může jít o tzv. syndrom neklidných nohou. Tento stav lze zlepšit podáním večerní dávky jiných léků na Parkinsonovu nemoc, vždy po poradě s lékařem.



Pro lepší usínání mohou být také užitečné jednoduché domácí prostředky, jako např. teplá koupel nohou před spaním. Usínání usnadňují i relaxační techniky jako třeba autogenní trénink. Kromě toho je možné, po poradě s lékařem, užívat léky na spaní.



Při všech problémech s usínáním nebo potížích se spánkem během noci by měl být dodržován pravidelný čas ukládání ke spánku. Rovněž je dobré vyhnout se odpočinku a pospávání během dne. Potíže se spánkem bývají také často spojeny i s depresí.

Noční ztuhlost, nepohyblivost a bolesti

Především v druhé polovině noci může docházet vlivem poklesu účinnosti léků k silné nepohyblivosti. Otočit se v posteli nebo vstát může být velmi obtížné až nemožné. Často je tento stav spojen i s bolestmi. Obzvláště nepříjemné jsou bolestivé křeče v chodidlech a prstech dolních končetin, které se objevují v časných ranních hodinách. Promluvte si o tomto problému se svým lékařem. Úleva se může dostavit po užívání léků s dlouhým účinkem. Občas může být nutné užít léky po probuzení v druhé části noci.

Noční nutkání na močení

Pokud musíte vyprazdňovat močový měchýř každou noc několikrát, je v první řadě nutno vysledovat, zda potřeba vymočit se souvisí s nepohyblivostí a ztuhlostí. V tomto případě mohou mo-



událostem by se měl vyjádřit také váš partner. Dochází-li během spánku k prudkým pohybům nebo až k máchání rukama kolem sebe (agresivní spáček), může být příčinou tzv. porucha spánku, na kterou existují specifické druhy medikamentózní léčby.



čový měchýř zklidnit léky s dlouhým účinkem, které se berou večer. Pomáhá také snížení množství nápojů vypitých před spaním (pak je ale nutno pít více ráno a v poledne!) a je potřeba se vyprázdnit před ulehnutím do postele. Nepomáhají-li tato opatření, měl by lékař vyloučit další příčiny, např. zánět močového měchýře. Někdy může být nutné užívat léky, které močový měchýř zklidňují.

Živé sny a noční neklid

Občas se může stát, že příliš silné působení léků způsobí živé sny nebo noční můry a neklidné stavy během noci. O těchto stavech určitě musíte informovat svého lékaře, neboť často je potřeba změnit medikaci. K nočním





DESITIN PHARMA, spol. s r.o., Opletalova 25, 110 00 Praha 1, +420 222 245 375,
desitin@desitin.cz, www.desitin.cz