

Modré světlo negativně ovlivňuje kvalitu spánku, odborníci doporučují dodržovat pravidla spánkové hygieny

U příležitosti Světového dne spánku, který každoročně připadá na pátek před březnovou rovnodenností – letos tedy na 15. března – upozorňuje Ministerstvo zdravotnictví na škodlivost vystavení se tzv. modrému světlu v nočních hodinách. Doporučení k tomu, jak můžeme pozitivně ovlivnit kvalitu svého spánku a prospět tak svému zdraví, odborníci shrnují do pravidel spánkové hygieny.

Tzv. modré světlo je přirozenou složkou denního světla o vlnové délce kolem 480 nm. Denní světlo jí nejvíce obsahuje po rozednění, s blížícím se západem slunce její obsah klesá a převažuje červená složka. Největší význam střídání světla a tmy spočívá v uspořádání biologických hodin do tzv. cirkadiánního rytmu kolísání aktivity (cirkadiánní = přibližně 24hodinový), který organismus savců synchronizuje s vnějším světem.

Vystavování se přirozenému dennímu světlu je pro lidské zdraví velmi důležité. Denní světlo působí zejména na psychiku člověka. Přítomnost modré složky v umělém osvětlení v době, kdy se již přirozeně nevyskytuje, tedy večer a v noci, klamně signalizuje našemu tělu, že je den, čímž dochází k posunu nočních fyziologických funkcí.

Významnou fyziologickou funkcí tohoto druhu je tvorba neurohormonu melatoninu, který se v našem organismu účastní koordinace denních rytmů a spánku, ovlivňuje oběh krve, krevní tlak, tělesnou teplotu, metabolismus cukrů, tuků i bílkovin, produkci pohlavních hormonů, imunologické reakce organismu, průběh stárnutí, chování i psychologické reakce. Tvorba melatoninu v lidském těle začíná v přirozeném prostředí několik hodin po soumraku a s blížícím se rozedněním se postupně zastavuje. Je-li tedy člověk vystaven „modrému světlu“ ve večerních a nočních hodinách, start tvorby melatoninu v jeho organismu se oddálí, případně vůbec nemusí nastat. K nejvýznamnějšímu potlačení tvorby melatoninu dochází při expozici světelnému záření s vyšším podílem modré složky, tj. u zdrojů s vyšší teplotou chromatičnosti (5 000 K), často označovanému jako „daylight white“ nebo „studená bílá“.

Je třeba si uvědomit, že vedle těchto umělých zdrojů světla s vyšší teplotou chromatičnosti světla existují další zdroje, jako např. televizory, monitory počítačů, displeje mobilních telefonů, apod., kterými dnešní moderní člověk často nevědomky negativně ovlivňuje fyziologické procesy ve svém organismu tím, že je používá v době, která má již být určena spánku.



„Pro zajištění kvalitního spánku a dostatečné produkce potřebného hormonu melatoninu bychom se měli vyhnout působení modré složky světla v době, která má být určena spánku. Před spaním bychom tedy neměli používat mobil, tablet a podobná elektronická zařízení. Ani usínání u televize nepřináší spánek dobré kvality,“ doporučuje Hlavní hygienička ČR Eva Gottvaldová.

Chceme-li si zajistit kvalitní spánek a s ním spojené zdravé fyziologické procesy v našem organismu, měli bychom se držet pravidel tzv. spánkové hygieny, která však závisí na osobním rozhodnutí každého z nás. Dodržováním těchto pravidel si můžeme ke kvalitnímu spánku pomoci docela sami. Spánková hygiena je také základním předpokladem pro léčbu nespavosti. Co tedy pro kvalitu svého spánku dělat a co nedělat?

Tip Krajské hygienické stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě: Pokud to nejde jinak a potřebujete použít mobilní telefon, tablet nebo počítač i večer či v noci, zkuste následující řešení. Moderní softwarová řešení jak pro počítače (Windows, MacOS), tak pro tablety a mobilní telefony (Android, iOS) nabízí funkce pro eliminování či omezení modrého světla. Zkuste je najít a aktivovat v nastavení vašich zařízení, většinou jsou pojmenovány jako „Noční osvětlení“, „Noční světlo“ či „Night Shift“. Někdy jsou tato řešení nastavena u nových zařízení jako výchozí. Jakmile toto nastavení začnete používat, měl by se displej vašeho zařízení přeladit do teplých barev (žlutá, oranžová).

Odborníci doporučují:

Desatero spánkové hygieny

(zdroj: Pretl M., Přihodová I., Insomnie in Nevšimalová S., Šonka K. et al.: Poruchy spánku a bdění, Galen, 2007)

- Od pozdního odpoledne (**4–6 hodin před usnutím**) **nepijte** kávu, černý či zelený čaj, kolu nebo různé energetické nápoje a omezte jejich požívání během dne. Působí povzbudivě a ruší spánek.
- **Vynechejte večer těžká jídla a poslední pokrm zařadte 3–4 hodiny před ulehnutím.**
- Lehká procházka po večeři může zlepšit Váš spánek. Naopak cvičení 3–4 hodiny před ulehnutím již může Váš spánek narušit.
- **Po večeři již neřešte důležitá témata**, která Vás mohou rozrušit. Naopak se snažte příjemnou činností zbavit stresu a připravit se na spánek.
- **Nepijte večer alkohol, abyste lépe usnuli** – alkohol kvalitu spánku zhoršuje.
- **Nekuřte, zvláště ne před usnutím** a v době nočního probuzení. Nikotin také organismus povzbuzuje.
- **Postel i ložnici užívejte pouze ke spánku** a pohlavnímu životu (odstraňte z ložnice televizi, v posteli nejezte, nečtěte si a přes den ani neodpočívajte).
- V místnosti na spaní **minimalizujte hluk a světlo a zajistěte vhodnou teplotu** (nejlépe 18–20° C).
- **Uléhejte a vstávejte každý den (i o víkendu) ve stejnou dobu ± 15 minut.**
- **Omezte pobyt v posteli na nezbytně nutnou dobu.** V posteli se zbytečně nepřevalujte, postel neslouží k přemýšlení.





U déle trvajících poruch spánku je nutno vždy navštívit lékaře. Je nezbytné totiž vyloučit jiná onemocnění, jež vedou k nespavosti. V případě vyloučení jiné choroby je důvodné podezření na primární nespavost.

Ing. Gabriela Štěpanyová

ředitelka Odboru komunikace s veřejností

tisk@mzcr.cz

