

Poremećaji spavanja su smetnje uspavljivanja, spavanja ili trajanja sna ili nenormalni načini spavanja kao što su noćne more ili hodanje u snu.

Spavanje je potrebno za preživljavanje i dobro zdravlje, ali zašto je spavanje potrebno odnosno kako zapravo koristi ljudima nije u potpunosti protumačeno. Individualne potrebe spavanja izrazito su različite; zdrave odrasle osobe mogu trebati svakog dana samo 4 sata ili čak 9 sati spavanja. Većina ljudi spava po noći, ali mnogi moraju spavati po danu da se prilagode rasporedu posla. Ta situacija često dovodi do poremećaja spavanja. Većina poremećaja spavanja je česta.

Na to kako dugo osoba spava i koliko se osjeća odmornom nakon što se probudi mogu djelovati mnogi činioci uključujući uzbuđenje ili emocionalnu iscrpljenost. Udjela u tome može imati uzimanje lijekova, neki čine osobu pospanom, dok drugi otežavaju spavanje.

Na spavanje mogu utjecati čak i neki sastojci hrane ili dodaci kao što su kofein, jaki začini i mononatrijev glutamat (MSG, engl. mono-sodium glutamate) mogu utjecati na spavanje.

Spavanje nije jedinstveno stanje, ono ima nekoliko odvojenih stadija unutar kojih obično kruži 5-6 puta svake noći. Spavanje napreduje od stadija 1. (najlakša razina, iz koje se spavača može lako probuditi) do stadija 4. (najdublja razina, za vrijeme koje je spavača teško probuditi). U stadiju 4., mišići su opušteni, krvni pritisak na najnižoj vrijednosti, a učestalost rada srca i disanja najsporija. Osim tih četiri stadija, postoji oblik spavanja koji prate brzi pokreti očiju (REM, eng. Rapid Eye Movement) i aktivnost ponašanja. Za vrijeme REM spavanja, električna aktivnost u mozgu je neuobičajeno visoka, na neki način slična onoj u budnom stanju. Promjene pokreta oka i moždanih valova koji prate REM spavanje mogu se snimiti električni na EEG-u (elektroencefalogramu).

U REM spavanju, učestalost i dubina disanja se povisuju, ali su mišići jako opušteni, više nego za vrijeme najdubljih razina ne-REM spavanja. Većina snova događa se za vrijeme REM i stadija 3. spavanja, dok većina govorenja za vrijeme sna, noćnih mora i hodanja u snu događa se za vrijeme 3. i 4. stadija. Za vrijeme normalnog noćnog spavanja, REM spavanje neposredno prati svaki od pet ili šest krugova četiri stadija ne-REM spavanja, ali se može pojaviti u bilo kojem od stadija.

Prosječna dnevna potreba za spavanjem

Dob	Ukupan broj sati	REM spavanje	Stadij 4. spavanja
Novorođenče	13 - 17	50%	25%
2 godine	9 - 13	30% - 35%	25%
10 godina	10 - 11	25%	25% - 30%
16 - 65 godina	6 - 9	25%	25%
Preko 65 godina	6 - 8	20% - 25%	0% - 10%

Lijekovi za spavanje (Ne treba ih olako uzimati)

Hipnotici (sedativi, blaža sredstva za smirivanje, lijekovi protiv tjeskobe) su među najčešće korišćenim lijekovima. Većina je posve neopasna, ali svi mogu izgubiti svoju djelotvornost kada se osoba na njih navikne. Hipnotici mogu izazvati i apstinencijske simptome kada se prestanu uzimati. Nakon uzimanja dužeg od nekoliko dana prestanak uzimanja hipnotika može dovesti do pogoršanja početnih problema sa spavanjem (povratna insomnija), te može pojačati tjeskobu. Doktori preporučuju polagano smanjivanje doze, potpuni prestanak uzimanja može potrajati nekoliko sedmica.

Većinu hipnotika mora propisati doktor jer mogu stvoriti naviku ili ovisnost, a moguće je i predoziranje. Hipnotici su posebno opasni za starije osobe i za ljude sa disajnim problemima, jer mogu potiskivati područja mozga koja kontroliraju disanje. Osim toga, hipnotici dovode do slabljenja refleksa, pa je osoba za vozilom ili strojem u opasnosti. Hipnotici su posebno opasni kada se uzimaju sa alkoholom, drugim hipnoticima, narkoticima, antihistaminicima i sredstvima protiv depresije. Svi ti lijekovi uzrokuju pospanost i mogu potiskivati disanje, a ti učinci zajedno su još opasniji.

Najčešće primjenjivani i najsigurniji hipnotici su benzodiazepini. Budući da oni ne smanjuju ukupnu "količinu" REM spavanja, ne "smanjuju" snove. Neki benzodiazepini ostaju u tijelu dulje nego drugi, stoga su starije osobe, kojima metabolizam i izlučivanje lijekova nije kao u mlađih, pospane, nejasno govore i padaju. Zbog toga doktori izbjegavaju propisivanje dugodjelujućih benzodiazepina kao što su flurazepam, klordiazepoksid i diazepam.

Barbiturati, ranije najčešće propisivani hipnotici, i meprobamat nisu bezopasni kao benzodiazepini. Hloral hidrat je relativno bezopasan, ali se rjeđe koristi nego benzodiazepini.

Neki lijekovi protiv depresije, npr. amitriptilin, mogu olakšati depresiju povezanu sa insomnijom ili rano jutarnje buđenje uzrokovano napadajima panike, ali problem mogu biti neželjeni učinci, naročito u starijih osoba.

Difenhidramin i dimenhidrinat su dva jeftina lijeka u slobodnoj prodaji (bez recepta) koji mogu olakšati blage ili povremene probleme spavanja, ali se u prvom redu ne koriste kao sedativi i imaju moguće štetne učinke, naročito u starijih ljudi.

Laboratorija za spavanje

Laboratorija centra za spavanje procjenjuje, postavlja dijagnozu i liječe ljude koji pate od svih vrsta poremećaja spavanja. Navedeni simptomi mogu potaknuti doktora da uputi pacijenta u laboratorij za ispitivanje spavanja:

- Insomnija (nemogućnost spavanja)
- Ovisnost o sredstvima za spavanje
- Hipersomnija (pretjerana pospanost)
- Jako hrkanje i gušenje

- Noćne more
- Nenormalno spavanje prema svjedočenju promatrača

Početna procjena u laboratoriju za ispitivanje spavanja može uključiti sljedeće:

- Anamnezu o spavanju, često uključujući dnevnik spavanja
- Opću anamnezu
- Fizikalni pregled
- Pretrage krvi
- Laboratorijsko ispitivanje spavanja

Dva primjera laboratorijskih ispitivanja spavanja su noćna polisomnografija i ispitivanje mnogostruke latencije spavanja. U noćnoj polisomnografiji osoba provede noć u laboratoriju za ispitivanje spavanja sa priključenim elektrodama da se odrede stadiji sna i drugi fiziološki parametri. Pretraga procjenjuje apneju (zastoj disanja) pri spavanju ili poremećaje pokreta za vrijeme sna. Pri ispitivanju mnogostruke latencije spavanja, osoba provodi dan u laboratoriju za ispitivanje spavanja, kratko spavajući u razmacima. Tim se ispitivanjem procjenjuje dnevna

pospanost, naročito pri narkolepsiji.