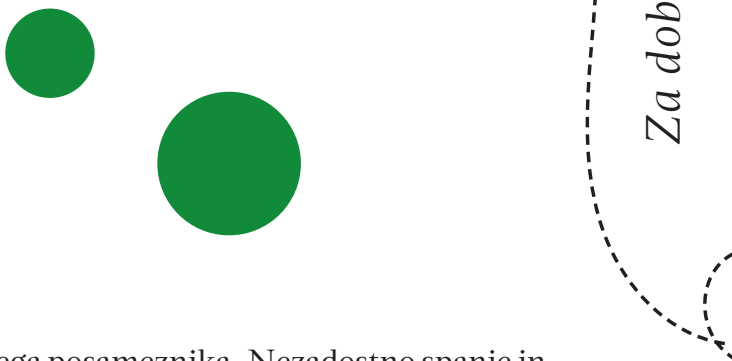


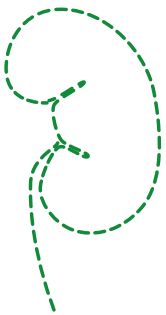


Motnje spanja in kronična ledvična bolezen

*Andrej Škoberne
Leja Dolenc Grošelj*



Spanje predstavlja pomemben del življenja vsakega posameznika. Nezdostno spanje in druge težave, povezane s spanjem, so pogosti spremljevalci ledvičnih bolezni. Pogostost težav s spanjem narašča s stopnjo ledvičnega odpovedovanja. Ocenjujejo, da ima kar 80 % bolnikov s končno odpovedjo ledvic eno od možnih težav v zvezi s spanjem. Približno polovica do dve tretjini bolnikov na dializi poroča o pretirani zaspanosti tekom dneva. Pri bolnikih, ki imajo kronično ledvično bolezen, je posebej pogosta težava povezana s spanjem nočna apneja. To je bolezen pri kateri imajo osebe ponoči zelo pogosto trenutke, ko počasi in plitko dihajo ali celo za krajša obdobja prenehajo dihati. Zmerna ali huda oblika nočne apneje pomeni, da se ti dogodki pojavijo več kot 15-krat na vsako uro spanja. Ta oblika motnje spanja je prisotna pri približno 10 % splošne populacije, pri približno 30 % pri bolnikih z blažjo obliko kronične ledvične bolezni, pri približno 40 % bolnikov s hujšo obliko kronične ledvične bolezni in pri približno 60 % bolnikov s končno ledvično odpovedjo. Večina bolnikov z nočno apnejo se sploh ne zaveda, da ima to težavo, saj ne vedo, kako dihajo med spanjem. Od drugih motenj spanja sta pri bolnikih s kronično ledvično boleznijo pogosti še nespečnost (približno 50 do 75 % bolnikov s končno ledvično odpovedjo) in sindrom nemirnih nog (približno 20 do 30 % bolnikov s končno ledvično odpovedjo).



Bolezni, ki povzročajo motnje spanja, lahko močno okrnijo kvaliteto življenja. Pri bolnikih s kronično ledvično boleznijo pa lahko motnje spanja privedejo še dodatnega problema. Številne raziskave potrjujejo, da je pri bolnikih z nočno apnejo odpovedovanje ledvic hitrejše kot pri bolnikih brez nočne apneje, po nekaterih podatkih celo 3-krat do 4-krat hitrejše. Podobno kažejo tudi raziskave, ki preučujejo povezavo med trajanjem spanja in ledvičnim odpovedovanjem. Pri bolniki s kronično ledvično boleznijo, ki spijo manj kot 5 ur na noč, pride hitreje do končne ledvične odpovedi kot pri bolnikih, ki spijo 5 do 8 ur na noč. V drugi raziskavi so prav tako potrdili, da pri bolnikih, ki spijo krajši čas, ledvice hitreje odpovedujejo kot pri bolniki, ki spijo daljši čas. Povečano zaspanost preko dneva so povezali tudi z večjim tveganjem za smrt. Zdravljenje bolezni spanja torej ni pomembno samo za izboljšanje kvalitete življenja in zmanjšanje zaspanosti preko dneva, temveč zelo verjetno tudi za preprečevanje napredovanja ledvične bolezni.



Osnovni ukrepi pri težavah s spanjem

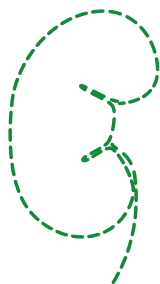
Strokovnjaki za spanje priporočajo, da osebe, ki imajo težave s spanjem oziroma težave s pretirano zaspanostjo preko dneva, upoštevajo osnovne ukrepe, ki pripomorejo k boljšemu spanja. Te osnovne ukrepe imenujemo tudi higiena spanja in jih navajamo spodaj.

Poizkušajte vzdrževati vedno enak ritem spanja. To pomeni, da odidete spati in da vstajate vedno ob istem času, tudi čez vikend in na dopustu. Predviden začetek spanja lahko določite tako, da sprva določite čas, ko boste zjutraj vstali in nato glede na zeleno število ur spanja preračunate, kdaj boste šli spat. Priporočajo, da bi odrasli spali vsaj 7 ur na noč.

Vsaj 1 uro pred predvidenim spanjem ne opravljajte aktivnosti, ki lahko motijo začetek spanja. V tem času ne jejte, ne pijte alkohola, ne kadite in ne glejte v zaslone (televizija, tablica, računalnik, pametni telefon...). Problematici so lahko predvsem zasloni, saj precej spodbujajo naše možgane, dodatno pa še oddajajo svetlobo, ki ima značilnosti sončne svetlobe in zato možgane »prepričujejo«, da je še vedno dan.

Za pričetek spanja mnogim pomaga, če imajo pred spanjem nekakšen večerni ritual. Ta lahko na primer vključuje prhanje ali sprostitev v banji, umivanje zob, preoblačenje v pižamo. Nekateri tudi miselno predelajo aktivnosti preko dneva in se pripravijo za naslednji dan, lahko tudi tako, da si zapišejo plan za naslednji dan. Poudarek je predvsem na sprostitvi, zato da se ne uležemo v posteljo z obremenjujočimi mislimi.

Spalnica naj bo prostor, ki je zasnovan in namenjen zgolj spanju. Pomembno je, da prostor ustreza vašim potrebam in da se v njem dobro počutite. Najdite si blazino, posteljnino, odeje in vzmetnico, ki vam najbolj ustrezajo. Poskrbite, da v spalnici ne bo hrupa in da si lahko zagotovite popolno temo. Pomembna je tudi primerna temperatura spalnice. Večini oseb bolj ustreza, da je spalnica nekoliko hladnejša kot so ostali prostori. Tudi luči v spalnici naj ne bodo presvetle. Izogibajte se temu, da bi v spalnici gledali televizijo, jedli ali delali za službo. Spalnica naj bo namenjena izključno spanju. Izjema so seveda spolni odnosi.

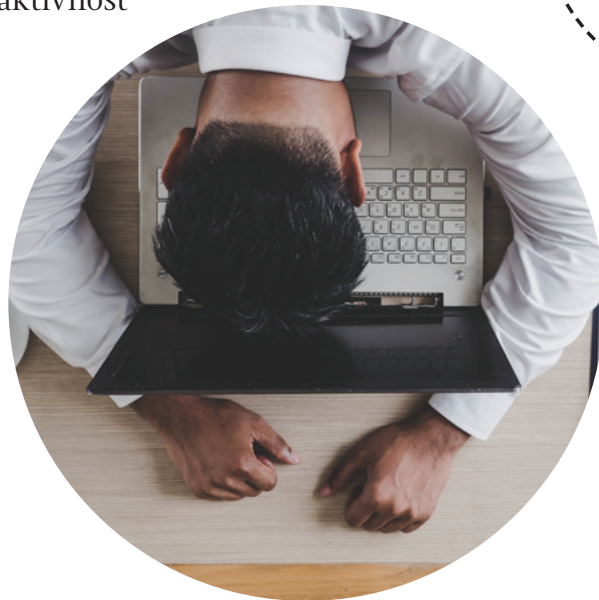


Osebe, ki imajo težave s spanjem, naj se izogibajo vnosu kofeina. Vsaj v poznih popoldanskih in večernih urah ne pijte kave in drugih pijač, ki vsebujejo veliko kofeina (npr. črni čaj, razne »energetske« pijače...). Pri osebah, ki imajo hude težave s spanjem, je priporočljivo, da tudi v dopoldanskem času povsem prenehajo uživati te pijače.

Preko dneva bodite fizično aktivni. Fizična aktivnost preko dneva lahko olajša spanje ponoči.

Podnevi bodite budni. Če ni nujno potrebno, raje ne dremajte preko dneva, saj lahko to oteži spanje ponoči.

Za večino ljudi ne bo potrebno, da bi se držali prav vseh zgoraj napisanih navodil. Če imate težave s spanjem, poizkušajte z navodili, ki vam najbolj ustrezajo, dokler ne dosežete izboljšanja stanja.



Zdravljenje motenj spanja

Pri določenih boleznih spanja je potrebno zdravljenje. Pri bolnikih z nočno apnejo je mnogokrat potrebno zdravljenje s posebno napravo, ki olajša dihanje med spanjem (tako imenovana CPAP maska). Z uporabo te maske se bistveno zmanjšajo težave z zaspanostjo preko dneva, uredijo pa se lahko tudi druge težave, povezane z nočno apnejo (npr. zniža se lahko povišan krvni tlak, upočasnijo napredovanje ledvične bolezni...). Na nočno apnejo pomislimo predvsem pri ljudeh, ki imajo naslednje težave:

- glasno smrčanje med spanjem in trenutki med spanjem, ko se dihanje za nekaj časa praktično ustavi (o tem lahko največkrat poroča le partner bolnika),
- pogosto zbujanje ponoči,
- jutranji glavobol,
- suha usta in boleče grlo ob zbujanju,
- pretirana zaspanost preko dneva, dremanje ob neustreznih trenutkih (na sestankih, v avtu...), težave s koncentracijo.

Pri bolnikih, ki imajo sindrom nemirnih nog, v zadnjem času uspešno uporabljamo zdravila, ki so sicer bila do sedaj v uporabi predvsem pri Parkinsonovi bolezni. S temi

zdravili lahko precej zmanjšamo neprijetne občutke v nogah in izboljšamo kvaliteto spanja.

Pri bolnikih z nespečnostjo na prvem mestu svetujemo, da poizkusijo upoštevati navodila povezana s spalno higieno. Zdravljenje nespečnosti z zdravili je bilo včasih problematično, saj smo imeli na voljo predvsem zdravila, ki so lahko povzročala odvisnost. Danes imamo na voljo več različnih zdravil, ki ne povzročajo zasvojenosti.

Zapomnimo si

Če imate težave s spanjem ali pretirano zaspanostjo preko dneva in vam osnovni ukrepi za higieno spanja ne pomagajo, vam svetujemo, da o tem obvestite svojega družinskega zdravnika, dializnega zdravnika ali nefrologa v ambulanti. Poizkušali bomo najti rešitev, ki vam bo pomagala.





Za dobro LEDVIC

Druga dopolnjena elektronska izdaja

Izdajatelj:

Slovensko nefrološko društvo – Slovensko zdravniško društvo
Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije

Urednica: Jelka Lindič

Souredniki: Damjan Kovač, Andrej Škoberne, Nebojša Vasič

Oblikovanje: Tanja's Design, tanjas-design.si

Knjižice izobraževalnega programa Za dobro ledvic so namenjene laični javnosti
in uporabi v zdravstvenih ustanovah. Spremembe vsebine niso dovoljene.

Ljubljana, 2023

www.zadobroledvic.si

