

Kvalita spánku jako rizikový faktor

MUDr. Martin Pretl, CSc.

*Spánková poradna INSPAMED, Praha
Institut spánkové medicíny, Praha
www.inspamed.cz*



Rizika nekvalitního spánku?



Délka spánku

4-9 hodin

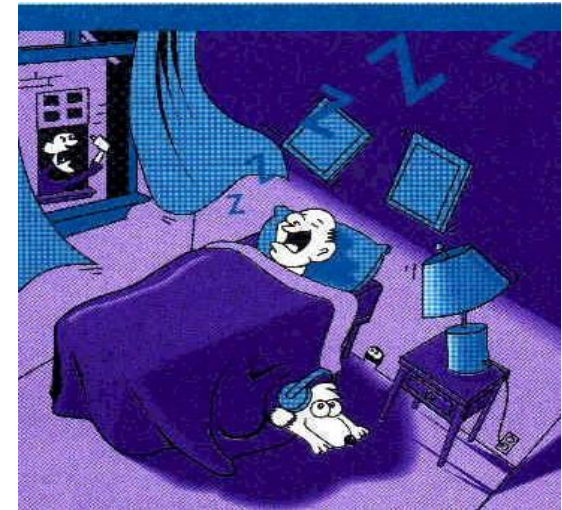
7-8 hodin (*pro věk 20-60 let - 60% populace*)

Denní příznaky (**daytime dysfunction**)

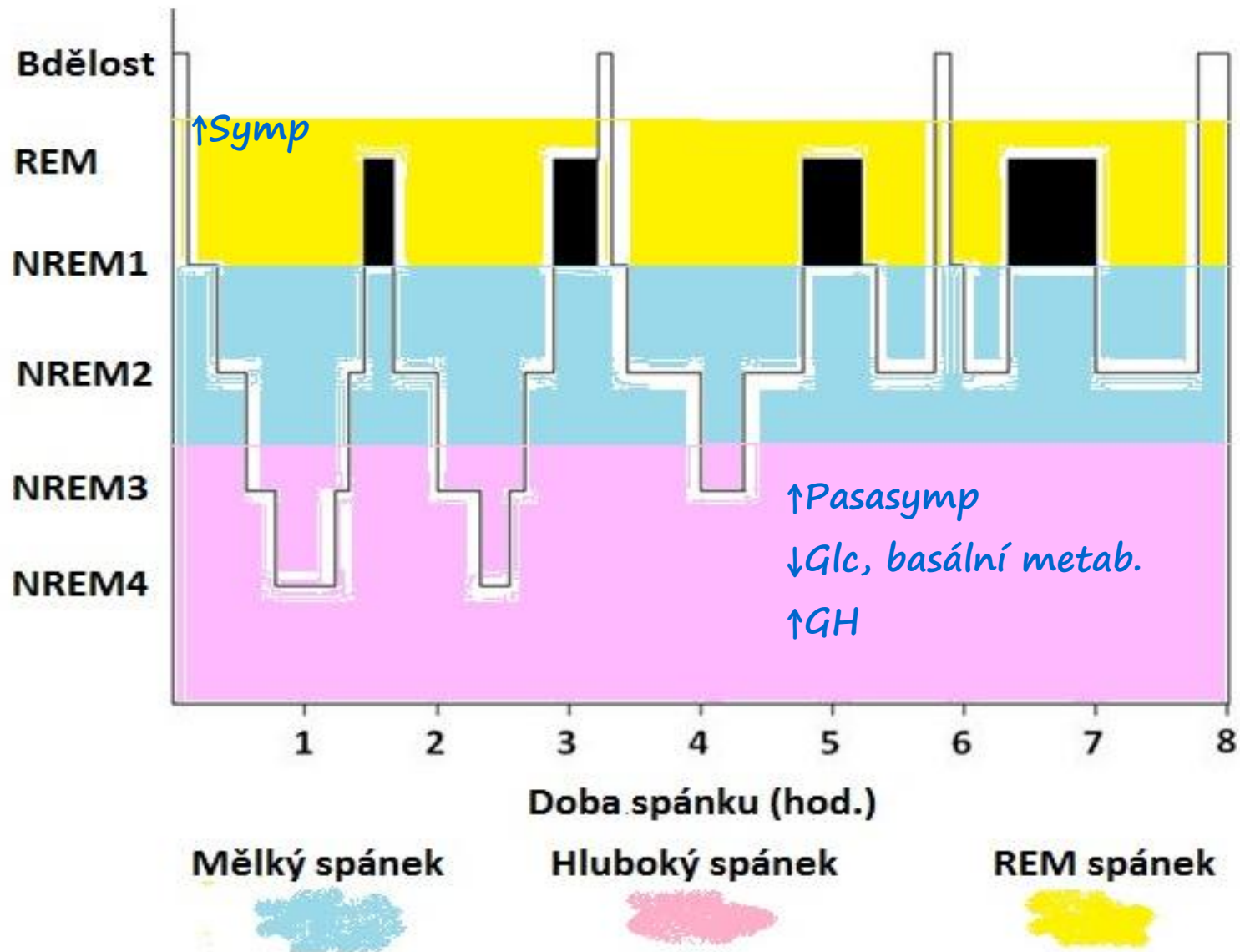
Vyšší riziko

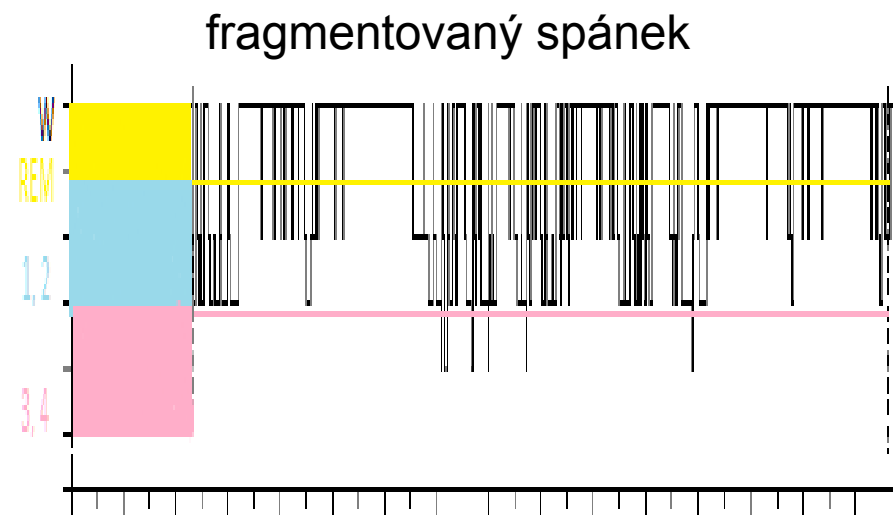
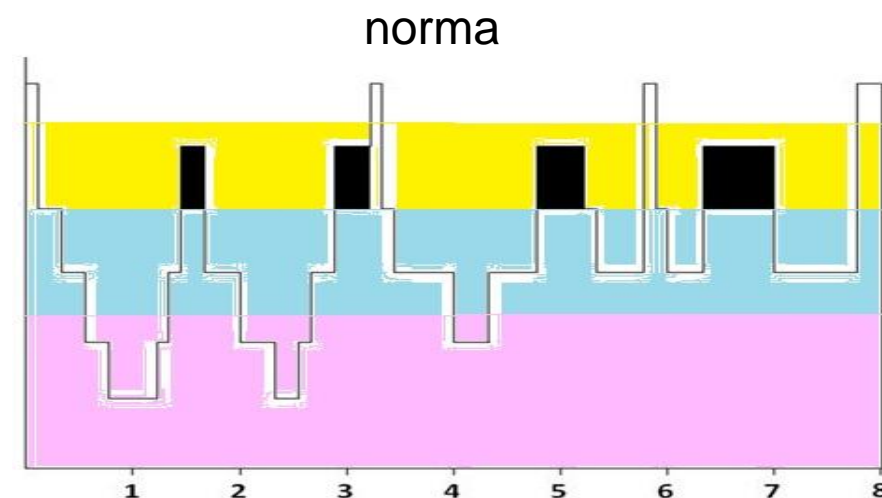
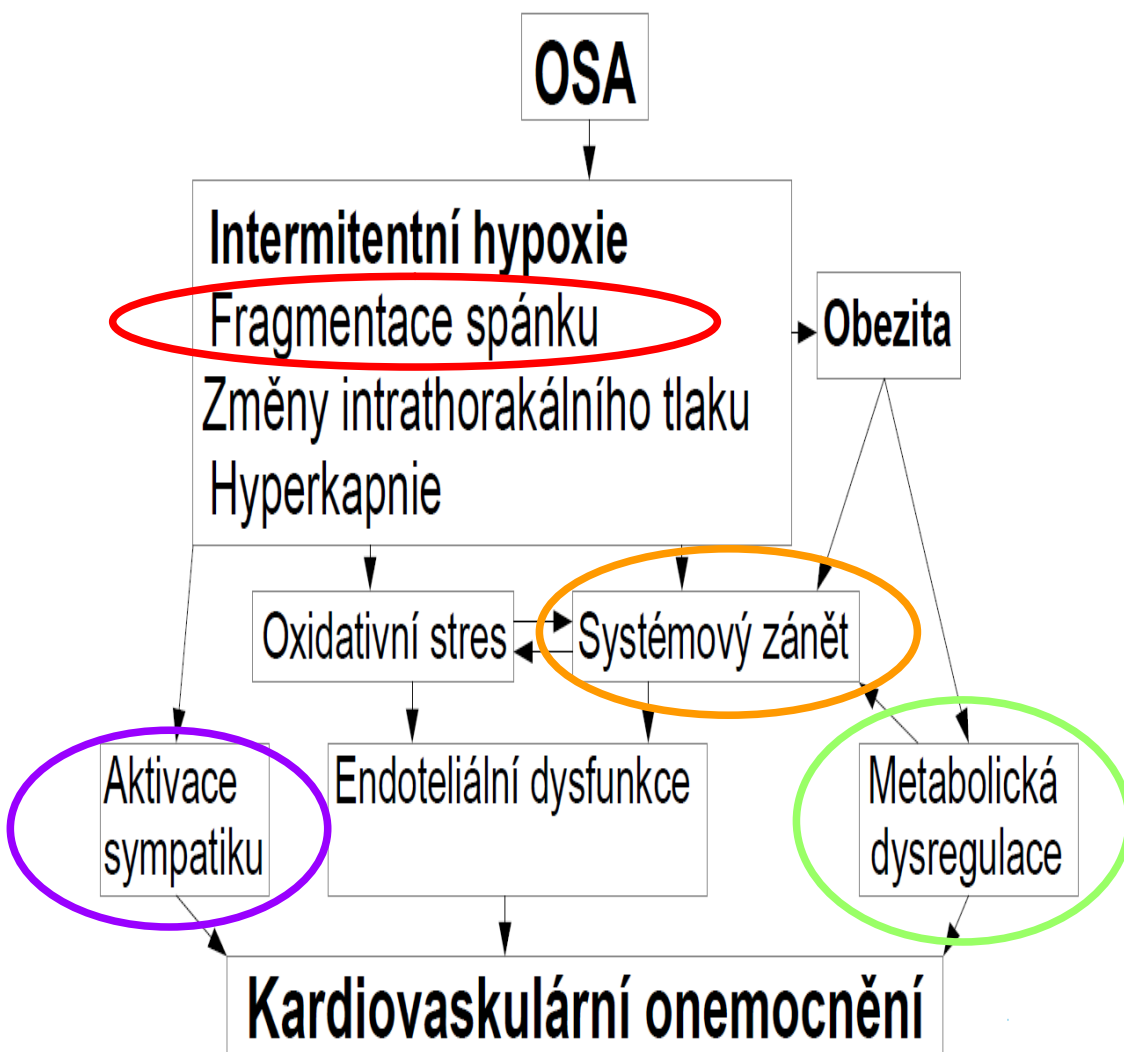
komorbidních chorob (KV, metabolické, psychiatrické,
chronické)

nehodovosti (dopravní, pracovní)



Hypnogram





ICSD 3

Poruchy dýchání ve spánku	10%
Nadměrná denní spavost	<1%
Nespavost	20-30%
Parasomnie	1- 5%
Poruchy pohybu ve vazbě na spánek	5%
Poruchy cirkadiánní rytmicity	1%

Complications of **Insomnia**

Any medical problem
86% vs 48%

Psychological

- Lower performance
- Slowed reaction time
- Risk of depression
- Risk of anxiety disorder

50% vs 10%

Other:

Overweight or obesity

High blood pressure 43% vs 19%

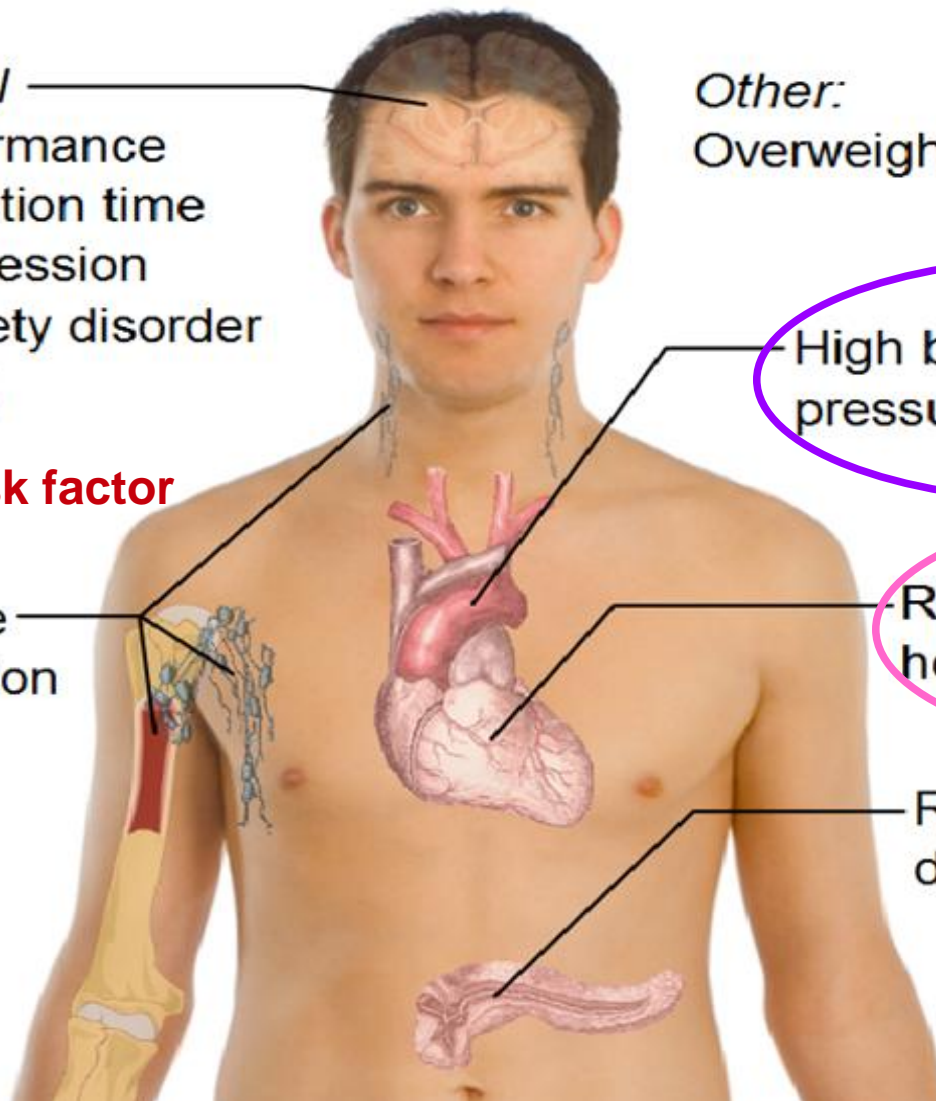
Premorbid RF for CVD

Behavioral risk factor

Poor immune system function

Risk of heart disease 22% vs 10%

Risk of diabetes 13% vs 5%



Nespavci udávají

2-3x častěji GIT obtíže, vertebrogenní obtíže, cefalea

44% - pokles fyzické aktivity, vyčerpání

33% - výrazné ovlivnění pracovního výkonu, denních aktivit, vztahů (osobních, pracovních, ...)

Nespavci mají

- **Zvýšený roční počet návštěv** ambulancí u nespavců

Velká Británie 1990: nespavci 13 vs. zdraví 5

ČR nespavci >13

- **2x častější hospitalizace**

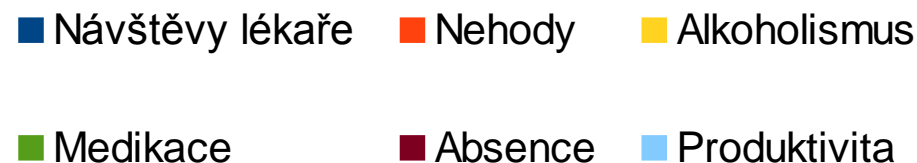
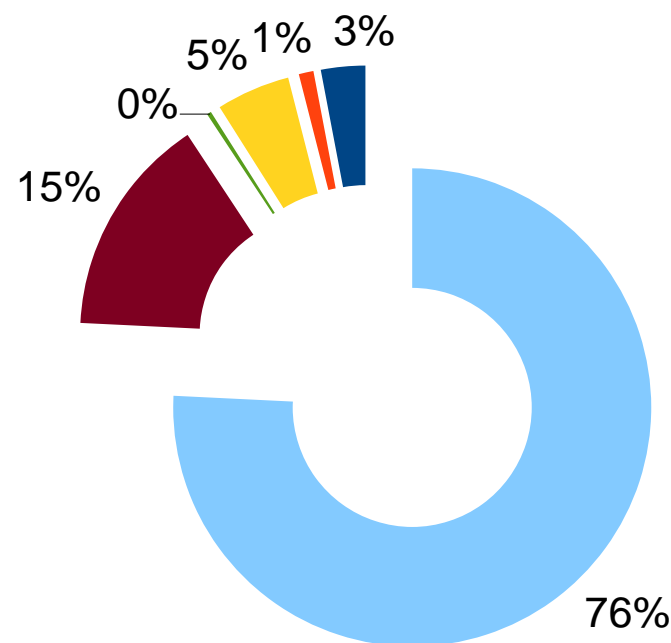
Výrazně vyšší riziko vzniku **abúzu** alkoholu

- 7% pracovních úrazů v USA - \$ 31.1 bil.
- větší využití zdravotního systému, náklady vyšší o 75%
- 3-5x častější absence v práci, nízká produktivita práce, delší rekonvalescence

CDN \$6 bil, AUS \$5 bil

Daley et al, 2009; Sarsour et al. 2011

Odhadované přímé i nepřímé náklady související s nespavostí



Náklady na neléčená apnoiky – \$ 3.4 mld/rok
**80% pacientů se střední a těžkou OSA
nediagnostikováno**

QALY

- středně těžká a těžká OSA
 - \$ 2-11 tis/QALY
- antihypertenzní terapie
 - \$ 10-57 tis/QALY
- perorální antidiabetika
 - \$ 34 tis/QALY

Relativní riziko nehod a spánek

- Porucha visu 1.09
- Porucha sluchu 1.19
- KV onem 1.23
- DM 1.5
- Léky, návykové látky 1.58
- Alkoholismus 2.00
- OSA 2-5

Nehody v ČR 2016 *Celkem* *81 000*
Spánek *981*

Náklady 700tis Kč/nehodu *→* *700 mil/rok*

USA spánek - 20% nehod

Kouření

Alkohol

Nepravidlená doba spánku

Nevhodná poloha

Obezita

**Nekvalitní noční spánek – vyšší
zdravotní riziko**

**Nejjednodušší prevence –
dodržování spánkové hygieny**