

Poruchy spánku (insomnie, hypersomnie, parasomnie)

Mechanismus: Dysregulace cyklu spánek–bdění, cirkadiálního rytmu nebo hranice NREM/REM a ztráta orexinu u narkolepsie typu 1.

Syndromy:

Insomnie – projevuje se obtížným usínáním, častým probouzením nebo předčasným ranním probouzením.

Hypersomnie – vede k nadměrné denní spavosti.

Parasomnie – představují abnormální projevy během spánku, například náměsíčnost nebo poruchu chování v REM spánku (RBD).

Cirkadiální poruchy – opožděná fáze (mladí), časně probuzení (senioři), jet lag.

Obstrukční spánková apnoe (OSA) – chrápání, apnoe, neosvěžující spánek, denní spavost.

Red flags: RBD (může předcházet synukleinopatii), kataplexie s denní spavostí (narkolepsie 1), stereotypní noční hypermotorické epizody (epilepsie ve spánku!), hypersomnie s fokálními neurologickými příznaky (RS, tumor). Náhle vzniklá nadměrná spavost může ukazovat na metabolické nebo strukturální postižení mozku.

Vyšetření: spánková anamnéza (deník), škály denní spavosti, iniciálně laboratorní vyšetření (metabolický screening, infekce), při neurodeficitu zobrazení (akutně CT, při negativitě časně MRI), videopolysomnografie, eventuálně videoEEG monitorace, aktigrafie (sledování aktivity pacienta)

Léčba: Dle příčiny:

Insomnie – kognitivně behaviorální terapie, farmakoterapie až v druhé linii.

OSA – CPAP + redukce hmotnosti, u dětí tonsilektomie.

RLS – korekce železa → gabanoidy / dopaminergní agonisté.

RBD – Melatonin nebo clonazepam + bezpečné prostředí.

Narkolepsie – Behaviorální opatření + stimulancia, SSRI/SNRI, oxybáty.

Cirkadiální poruchy – jasné světlo (ranní vs. večerní), melatonin, pravidelný režim.

Nástup	Děti	Dospělí
Akutní	adaptační insomnie, noční děsy při horečce/stresu	akutní insomnie, léky, směnný provoz, jet lag
Subakutní	behaviorální insomnie, náměsíčnost, RLS	deprese/úzkost, RLS, cirkadiální poruchy (časté), RLS (časté)
Chronická	narkolepsie, OSA (1-5%), chronické parasomnie (velmi časté)	OSA (časté při nadváze), chronická insomnie, narkolepsie (vzácné), idiopatická hypersomnie, RBD

Vysvětlivky: CPAP- continuous positive airway pressure, RLS – syndrom neklidných nohou, RS- roztroušená skleróza, SSRI - selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu, SNRI- inhibitory zpětného vychytávání serotoninu i noradrenalinu