

HDBuzz Speciál: Huntingtonova choroba a spánek

Proč má mnoho pacientů s Huntingtonovou chorobou problémy se spánkem a co s tím mohou udělat?

Autor Prof Jenny Morton 06. Říjen 2013 Editor Dr Ed Wild Přeložil Monika Baxa
Poprvé publikováno 06. Únor 2013

Mnoho pacientů s Huntingtonovou chorobou má problémy se spánkem a s kontrolou denních "cirkadiálních" rytů. Tyto problémy mohou být součástí spektra symptomů HCH a snaha řešit je může být k prospěchu. V tomto speciálu pohlíží expertka na spánek, profesorka Jenny Morton, blíže na problémy se spánkem a řešení pro pacienty s HCH.

Vyjde také druhá část tohoto článku: "Jednoduchá pravidla pro dobrý spánek".

Po dlouhém dni se mnoho z nás těší na to, že se natáhne do postele a pořádně se vyspí. Ale ne každý, kdo je unavený zaručeně prospí celou noc. Těm, kterým spánek nepřichází, se noc může zdát osamělá a svým způsobem taky mučivá. A častokrát, ti, kteří trpí nedostatkem spánku, mají pocit, že sebou nesou břemeno. Naneštěstí pro jedince s neurodegenerativním onemocněním jako je Huntingtonova choroba, nemusejí následky poruch spánku jenom rušit a působit starosti, ale mohou taky významně přispívat k jejich symptomům.



Problémy se spánkem jsou běžné. Lidé s Huntingtonovou chorobou mohou mít důvodů, které jim způsobují problémy se spánkem, víc.

Spánek potřebujeme všichni

Není pochyb, že spánek je podstatnou a velice prospěšnou částí dne. Nedostatek krátkodobého spánku nezpůsobuje trvalé poškození, avšak nepochybně ovlivňuje náladu. Bez adekvátního spánku jsou lidé podrážděni a nejsou schopni se soustředit. Taky jsou více popudlivými bez toho, že by k tomu měli pádný důvod.

Většina lidí se zotaví, když se pár nocí dobře vyspí. Ale co v případě, že máte Huntingtonovu chorobu?

Objevují se důkazy o tom, že pacienti s HCH často trpí jak poruchami spánku, tak poruchami s kontrolou denních "cirkadiálních" rytmů. Je možné, že tyto poruchy můžou být vlastně jedním se symptomů HCH. Jestli je to tak, je velmi důležité to rozpoznat. Nekvalitní spánek a cirkadiální poruchy mají negativní vliv na náš běžný život, i když nemáme neurologické problémy. Takže poruchy spánku a cirkadiálních rytmů u pacientů s HCH pravděpodobně přispívají k symptomům onemocnění. Symptomy jsou nedostatkem spánku zhoršené, pacienti jsou například více podrážděni a propadají pocitům úzkosti.

Je možné, že pokud máte HCH a špatně spíte, není to způsobené jenom Vaší chorobou. Značné procento celé populace trpí poruchami spánku způsobených osobními návyky, životním stylem nebo prostředím. Chodíme spát příliš pozdě - vstáváme příliš brzo. Bereme léky, které narušují spánek, stimulujeme se pozdními večerními aktivitami jako je práce nebo televize. Pacienti s HCH nejsou výjimkou. Rozdíl je v tom, že pacienti s HCH nemusí mít dost síl na vyrovnání se s nedostatkem spánku tak, jak mají zdraví lidé.

Chronické poruchy spánku poškozují zdraví i zdravých lidí, takže je možné, že chronický nedostatek spánku by mohl přispívat k projevům HCH. Jestli je to tak, pak řešení, jak kvalitně spát může oddálit kognitivní a emocionální strádání pacientů s HCH.

Je rozdíl mezi spánkem a cirkadiálními rytmy?

Cirkadiální rytmy a spánek jsou dva různé procesy, i když jsou tyto pojmy často zaměňované. Cirkadiální rytmy jsou biologické procesy, které se mění zhruba každých 24 hodin. Jsou řízené malou částí mozku, které se říká **suprachiasmatické jádro** nebo zkráceně **SCN**. SCN je taky známé jako "tělové hodiny". Regulují veškeré naše denní aktivity, včetně toho, kdy vstáváme a kdy se nám chce spát.

Spánek je zjevným "cirkadiálním projevem", typicky začíná jednou za den. A je jedním z mnoha cirkadiálních projevů, které jsou kontrolovány "tělovými hodinami". Další cirkadiální projevy jsou srdečný tep, vylučování hormonů, krevní tlak a tělesná teplota.

Takže, spánek je cirkadiálním projevem, který je **ovlivněný** suprachiasmatickým jádrem, ale **nevytváří** se tady. Spánek je velice komplexní věc, a procesy usínání, spaní samotného a vstávání jsou kontrolovány různými částmi mozku.

Je několik stadií spánku, které se dají identifikovat měřením mozkové elektrické aktivity. Mechanismus, který vytváří spánek a kontroluje přestup mezi těmito stadii, není úplně známý. Taky se neví, **proč** spíme, i když je stále více důkazů, že spánek je důležitý pro učení a vytváření si dlouhodobých vzpomínek. Taky v době kdy spíme, můžeme dělat nějaké “mozkové domácí úkoly” - tím, že si rekapitulujeme události, které jsme přes den prožili.

„Zlepšení spánku může mít u pacientů s Huntingtonovou chorobou prospěšný účinek při řešení kognitivních a emocionálních problémů “

Neurologické onemocnění způsobuje problémy se spaním

Poruchy spánku a poruchy cirkadiálního rytmu jsou už považovány za symptomy jiných neurodegenerativních onemocnění, jako je Parkinsonova a Alzheimerova choroba. Ve skutečnosti, jsou poruchy spánku u pacientů s Alzheimerovou chorobou hlavním důvodem jejich hospitalizace. Pravděpodobně je to kvůli tomu, že porucha spánku u pacientů s Alzheimerovou se stává nejenom problémem jejich ale taky jejich ošetřovatelů.

K zodpovězení otázky jestli poruchy spánku nebo poruchy cirkadiálních rytmů jsou částí komplexního repertoáru symptomů HCH, nebo jestli je to jenom následek onemocnění je potřeba dalšího výzkumu. Ale cokoli je příčinou, měli bychom brát v potaz, že i mírné poruchy spánku můžou u pacientů s HCH zhoršit neurologické symptomy. Následky poruch spánku u pacientů s HCH můžou být klíčové pro sestavování ošetřovatelského plánu pacienta. A jestliže se zhorší jejich neurologické symptomy, můžou taky mít poruchy spánku na kvalitu života mnohem větší vliv než např. nekoordinované pohyby.

Cirkadiální poruchy a Huntingtonova choroba

První vodítko, že spánek a cirkadiální rytmy můžou být u pacientů s HCH poškozeny, přišlo ze studie, která poukazovala na drobné změny v profilech cirkadiální aktivity, měřené monitory aplikovanými na zápěstí.

Je obtížné správně měřit cirkadiální rytmy u lidí, protože rytmus může být maskován jinými aktivitami, jako je práce nebo společenský život. Ale jednoduše se dají měřit u myší. A přímé měření cirkadiálních rytmů u jednoho z myších modelů HCH ukázalo jasné poruchy v cirkadiálních projevech.

Tyto myši vykazovaly postupný rozklad normálního cirkadiálního rytmu – oddych/aktivita. Tato porucha byla pozorována i u pacientů s HCH, kteří nosili monitory na zápěstí. U HCH myší, byla pozorována taky porucha v aktivitách genů, které kontrolovaly cirkadiální hodiny v SCN. Tyto cirkadiální poruchy byly potvrzeny na třech různých nezávislých pracovištích.

Důležité je, že poruchy cirkadiálních rytmů u myší byly spojené s jejich poruchami v myšlení, a že obnovení správné činnosti cirkadiálních rytmů nástup těchto poruch v myšlení opožďuje.

Toto indikuje, že některé z problémů s myšlením u myší mohly být způsobeny poruchou spánku a cirkadiálních rytmů. Pokud je to stejně i u lidí, pak zlepšení spánku a cirkadiálních funkcí by mohlo mít příznivý dopad na kognitivní a emocionální problémy lidí s HCH.

Co u pacientů s HCH způsobuje poruchy spánku?

Nejběžnějším problémem poruch spánku u zdravých lidí je deprese, stimulační látky jako jsou kofein či nikotin a životní styl typu - chodím pozdě spát, brzy vstávám a v průběhu dne podřimuji. Dá se předpokládat, že stejní viníci jsou zodpovědní taky za poruchy spánku u pacientů s HCH.



Studie na myších modelech nám pomohly porozumět problémům se spánkem u pacientů s HCH. Povzbuzující je, že obnovení normálního spánku u HCH myší jim pomohlo při problémech s myšlením.

Ale, je taky možné, že poruchy spánku a cirkadiálních rytmů jsou přímé příznaky HCH, stejně jako je příznakem chorea. Bylo dokázáno, že pacienti ve skorých stádiích HCH, kteří neužívali žádné léky a nebyly deprimováni, taky trpěli poruchami spánku. Ještě nevíme, jestli jsou poruchy spánku a cirkadiálních rytmů způsobeny přímo mutací v genu huntingtin, anebo jestli jednoduše někteří pacienti mají poruchy spánku a cirkadiálních projevů proto, že mají symptomy HCH.

Aby byla zodpovězena tato otázka, je potřebný další výzkum. Ale je zajímavé, že mnoho nepatrných symptomů typických pro skoré stadium HCH je podobných těm, které mají zdraví jedinci s poruchami spánku.

Je možné poruchy spánku a cirkadiálních rytmů léčit?

Jestliže máte Huntingtonovu chorobu, nechcete k svému symptomatickému břemenu přidávat ještě následky poruch spánku. Ale, máme dobrou zprávu: pro poruchy spánku je již známé dobře fungující léčení.

Pokud se potýkáte s poruchami spánku, měli by jste to **říct svému lékaři**. Ten Vám může předepsat léky, které Vám mohou pomoci. Nemusí to být dlouhodobá léčba - někdy i krátkodobé užívání léků stačí k tomu, aby Vám pomohlo znovu nastavit "dobré spaní".

Pokud si myslíte, že by jste mohli být **deprimováni**, taky by jste si měli promluvit s Vaším lékařem o depresi a problémech se spaním. Deprese je nepřítel spánku, ale dá se efektivně léčit.

Pamatujte si taky, že je spousta **medikamentů**, kterých vedlejším účinkem je nespavost. Zeptejte se svého lékaře nebo lékárníka, jestli můžou léky, které užíváte vést k nespavosti. Nepřestávejte léky užívat, i když si myslíte, že by Vám mohly způsobovat poruchy spánku. Vždy vyhledejte pomoc lékaře předtím, než se rozhodnete užívat jiné léky.

Jednoduchá pravidla pro dobrý spánek

Stejně jako léčba pomocí léků, existují taky - vědecky nazývané – „svépomocné strategie“ pro zlepšení kvality spánku. Či už jste opatrovatel nebo pacient, zlepšení Vaší **spací hygieny** Vám může být jenom k prospěchu.

V časopise *Experimental Neurology* byly publikovány jednoduché pravidla pro dobrý spánek. Tyto pravidla Vám popíšeme v další části našeho speciálu o spánku a HCH.

*Tento článek je založen na článku prof. Morton vydaném v *Experimental Neurology*, který je přehledem veškerého publikovaného výzkumu o spánku a HCH, včetně práce její kolegů. Pro více informací o našich zásadách pro zpřístupnění informací nahlédněte na FAQ...*

SLOVNÍK

suprachiasmatické jádro část mozku, která kontroluje denní cirkadiální rytmy

cirkadiální cirkadiální rytmus je něco, co se opakuje každý den, jako například cyklus spánku a bdění

kofein stimulující chemická látka v čaji, kávě a nealkoholických nápojích jako je Cola-Cola

chorea neúmyslné, nepravidelné, "neposedné" pohyby, které jsou běžné u HCH

© HDBuzz 2011-2018. Obsah HDBuzz je sdílen zdarma, v rámci Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported License.

HDBuzz má informační charakter, nenahrazuje odbornou péči. Pro více informací navštivte hdbuzz.net

Vytvořeno dne 28. Červen 2018 — Staženo z: <https://cs.hdbuzz.net/115>

Některý text na této straně ještě nebyl přeložen. Níže je zobrazen v původním jazyce. Pracujeme na tom, abychom jej přeložili co nejdříve.