

PORUCHY SPÁNKU A DENNÍ ÚNAVA U PACIENTŮ S PARKINSONOVOU NEMOCÍ

Informace pro pacienty





Poruchy spánku se objevují ve všech stádiích Parkinsonovy nemoci a u většiny postižených. U pacientů s touto nemocí existují různé příčiny nástupu poruch spánku. Před započítím léčby je nejprve potřebná pečlivá analýza všech symptomů a doprovodných jevů. Bude následovat představení nejdůležitějších forem poruch spánku, které se objevují při onemocnění Parkinsonovou chorobou.

Problémy při usínání

Obzvláště důležité je dbát na to, aby se večer nebraly žádné povzbuzující léky na Parkinsonovu nemoc. Pokud by usínání rušil nepříjemný pocit v nohách, který se zlepší až pohybem nebo chůzí, může jít o tzv. syndrom neklidných nohou. Tento stav se dá zlepšit podáním večerní dávky jiných léků na Parkinsonovu nemoc. Pro lepší usínání

mohou být také užitečné jednoduché domácí prostředky, jako např. teplá koupel nohou před spaním. Relaxační techniky jako třeba autogenní trénink také usnadňují usínání.



Kromě toho je možné dočasně brát slabší prášky na spaní. Poradte se se svým lékařem, které jsou pro Vás ty vhodné. Při všech problémech s usínáním nebo potížích se spaním během noci by měl být dodržován pravidelný čas odchodu do postele a přes den se pak vyhnout odpočívání a spávání. Ne zřídka pak jsou u pacientů spojeny potíže se spánkem také s depresemi.

Noční ztuhlost, nepohyblivost a bolesti

Především v druhé polovině noci může docházet vlivem poklesu účinnosti léků k silné nepohyblivosti. Otočit se v posteli nebo vstát může být velmi obtížné nebo nemožné. Často je tento stav spojen i s bolestmi. Obzvláště nepříjemné jsou bolestivé křeče v chodidlech a prstech dolních končetin, které se objevují v časných ranních hodinách. Pro-

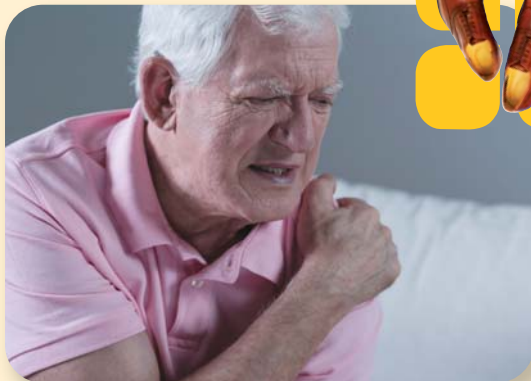
mluvte si o tomto problému se svým lékařem. Většinou může způsobit úlevu užití léku pro Parkinsonovu nemoc, který dlouho působí. Občas je také nutné vzít si lék po probuzení v druhé části noci.

Noční nutkání na močení

Pokud musíte vyprázdnit močový měchýř každou noc několikrát, musí se v první řadě dbát na to, zda



potřeba změnit medikaci. K nočním událostem by se měl vyjádřit také Váš partner. Dochází-li během spánku k prudkým pohybům nebo až k máchání rukama kolem sebe (agresivní spáček), může být příčinou tzv. porucha spánku, na kterou existují specifické druhy medikamentózní léčby.



potřeba vymočit se souvisí s nepohyblivostí a ztuhlostí. V tomto případě mohou močový měchýř zklidnit léky s dlouhým účinkem, které se berou večer. Také pomáhá zmenšení množství nápojů vypitých před spaním (pak je nutno ale pít více ráno a v poledne!) a je třeba dojit se vyprázdnit před odchodem do postele. Nepomáhají-li tato opatření, měl by lékař vyloučit jako příčinu zánět močového měchýře. Občas je nutné užívat léky, které močový měchýř zklidňují.

Živé sny a noční neklid

Občas se může stát, že příliš silné působení léků může způsobit živé sny nebo noční můry a neklidné stavy během noci. O těchto stavech určitě musíte informovat svého lékaře, neboť často je





Zvýšená denní únava

Tento problém může být vyvolán buď potížemi se spaním v noci anebo určitými léky. Zvýšená únava, která nastupuje při zavedení či změně nějakého léku na Parkinsonovu chorobu, se může zlepšit jeho pravidelným užíváním po několika dnech či týdnech. Pokud to není Váš případ, informujte svého lékaře. Při zvýšené denní únavě musíte v každém případě zkonzultovat se svým lékařem, zda jste schopni řídit motorové vozidlo. Dbejte, prosím, na odpovídající informace ohledně řízení, které jsou v každém příbalovém materiálu u léků na Parkinsonovu nemoc. Při správném nastavení medikamentózní léčby Parkinsonovy nemoci, kdy se nedostavuje denní únava, je po dohodě s lékařem řízení motorového vozidla možné.



PARKINSON
SUCCEED IN CNS

**DESITIN**
SUCCEED IN CNS

Desitin Pharma spol. s r.o., Opletalova 25, 110 00 Praha 1
Tel/fax: 420 222 245 375, desitin@desitin.cz, www.desitin.cz