

# Chronická plicní onemocnění a spánek

Samuel Genzor<sup>1</sup>, Jan Mizera<sup>1</sup>, Jakub Kiml<sup>1</sup>, Petr Jakubec<sup>1</sup>, Milan Sova<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Klinika plicních nemocí a tuberkulózy Lékařské fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a Fakultní nemocnice Olomouc

<sup>2</sup>Klinika nemocí plicních a tuberkulózy Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně a Fakultní nemocnice Brno

Spánek je nezbytnou součástí našeho života. Jeho kvalita i kvantita mají vliv na všechny fyziologické děje lidského organismu. Vztah mezi plicními chorobami a spánkem je obousměrný – nedostatek kvalitního spánku zhoršuje kompenzaci a průběh chronických respiračních nemocí a chronická plicní onemocnění snižují kvalitu spánku. Samostatnou problematikou jsou poruchy dýchání ve spánku a jejich souvislost s nemocemi plic. V případě chronické obstrukční plicní nemoci je souběh s poruchami dýchání ve spánku spojován s častějším výskytem hyperkapnického respiračního selhání a celkově horší prognózou pacientů. Mimo to se objevují důkazy o souvislosti poruch dýchání ve spánku s výskytem idiopatické plicní fibrózy či tumorů plic. Komplexní péče o nemocné s respiračními nemocemi tedy nesmí opomenout spánek.

**Klíčová slova:** spánek, chronické plicní nemoci, poruchy dýchání ve spánku, nespavost.

## Chronic lung diseases and sleep

Sleep is vitally important part of our life. Its quality and quantity influence all physiological processes in our organism. The relationship between the lung diseases and sleep is bidirectional – the lack of quality sleep worsens the compensation and the course of the diseases and in the same time chronic lung diseases are negatively affecting sleep quality. The coexistence of the sleep disordered breathing and lung disorders is another important issue to discuss. In case of chronic obstructive pulmonary disease the overlap with sleep disordered breathing is characterized by higher prevalence of hypercapnia and overall worse prognosis. Moreover, there is a growing body of evidence about possible links of sleep disordered breathing to lung fibrosis and tumors. The complex healthcare in patients with respiratory diseases should not omit sleep examination.

**Key words:** sleep, chronic lung diseases, sleep disordered breathing, insomnia.

## Úvod a definice pojmů

Spánek lze definovat jako periodicky se opakující stav klidu s minimální pohybovou aktivitou, s omezenou reaktivitou na zevní podněty a s mentální činností mozku odlišnou od bdělého stavu. Během spánku dochází k celkové regeneraci organismu, převažují anabolické procesy (1). Průměrný člověk spí přibližně jednu třetinu svého života. Jedná se o aktivní děj a je dále charakterizován reverzibilním zpomalením neurovegetativních funkcí, přičemž ale některé části mozku jsou aktivní. Pravidelný, přiměřeně dlouhý a kvalitní spánek je velmi důležitý jak pro kvalitu, tak i délku života člověka. Studií prokazujících negativní dopady nedostatku kvalitního spánku na zdraví člověka je mnoho. Za normálních okolností se u dospělého člověka jeví jako přiměřená doba spánku doba mezi 7

a 8 hodinami (2). Délka, respektive potřeba spánku se však věkem dále snižuje (3). Již prostý nedostatek spánku z jakéhokoliv důvodu (nespavost anebo úmyslné zkracování délky spánku kvůli práci atp.) bylo opakovaně spojováno s kratší celkovou délkou života (2), vyšší kardiovaskulární morbiditou a mortalitou (4) a častějším výskytem deprese (5). Ukazuje se však, že ani příliš dlouhý spánek přesahující 9 hodin rovněž není optimální. V dostupných observačních studiích byla nadměrná doba spánku spojována s kratším celkovým přežíváním (2).

Existují důkazy o tom, že kvalita spánku zhoršuje průběh a kompenzaci chronických nemocí, včetně chronických respiračních nemocí (6).

Pochopitelně obdobné jsou i negativní dopady poruch spánku, z nichž je nejlépe prozkoumaná problematika poruch dýchání ve spánku