



Poremećaji spavanja u Parkinsonovoj bolesti : Osnovne informacije za pacijente

KOJE VRSTE POREMEĆAJA SPAVANJA IMAJU PACIJENTI SA PARKINSONOVOM BOLEŠĆU (PB)?

Osim motornih simptoma koji utječu na njihove pokrete, pacijenti sa PB često imaju i nemotorne simptome. Smetnje spavanja često su jedan od tih simptoma. Poremećaji spavanja mogu se javiti u bilo kojoj fazi PB. Kod nekih se znaju javiti i godinama prije nego se jave prvi motorni simptomi. Pacijenti s PB često mogu imati jedan ili više od sljedećih poremećaja spavanja:

- Otežano usnivanje ili nesanica (insomnija)
- Vikanje, vrištanje ili aktivni pokreti u snu, uključujući lupanje šakom ili šutiranje. Ovi simptomi poznatiji su još kao i poremećaj ponašanja u REM snu (eng. REM sleep behaviour disorder, skraćeno RBD)
- Pretjerana pospanost po danu, ponekad nenamjerno usnivanje (napadaji spavanja)
- Često buđenje zbog potrebe za mokrenjem
- Nelagodni osjećaj u nogama prilikom ležanja koji se ublaži pokretom. Još poznato kao sindrom nemirnih nogu. Sindrom nemirnih nogu često ide uz trzajne pokrete nogu za vrijeme sna (poremećaj periodičnih pokreta nogu)
- Prekid disanja za vrijeme sna (apneja u snu, eng. sleep apnea)

ZAŠTO SE POREMEĆAJI SPAVANJA JAVLJAJU? IMAJU LI VEZE S LIJEKOVIMA?

PB može uzrokovati promjene u kemijskim tvarima (neurotransmiterima) i područjima mozga koji upravljaju spavanjem i buđenjem. Ove promjene uzrokuju poremećaje spavanja kod pacijenata sa PB. Lijekovi koji se koriste za liječenje PB često mogu uzrokovati ili pogoršati poteškoće sa spavanjem kod pacijenata. Ovo je čest slučaj kod pojačane dnevne pospanosti i/ili živopisnih snova.

KAKO SE POREMEĆAJI SPAVANJA DIJAGNOSTICIRAJU?

U slučaju da primijete bilo kakve probleme sa spavanjem, savjetuje se da pacijenti s PB konzultiraju svog liječnika. On potom može postaviti niz pitanja namijenjenih njima ili, ukoliko postoji, partneru koji s njima dijeli krevet, kako bi utvrdio težinu poteškoća sa spavanjem. Također će proučiti trenutnu pacijentovu terapiju kako bi utvrdio ukoliko neki od lijekova stoji iza pojave ili pogoršanja njihovih smetnji. Za točno dijagnosticiranje možda

bude i potrebno ispitivanje sna. Ispitivanje sna može se činiti preko noći te se naziva polisomnografija. Moguće je i cjelodnevno ispitivanje, kao i praćenje kretanja pacijenta kroz dan. Ovaj tip ispitivanja zove se aktigrafija.

KAKO BI PACIJENTI S PB MOGLI SPAVATI BOLJE?

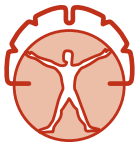
Pacijenti s PB kao i njihovi skrbnici mogu probati jedan od sljedećih naputaka za bolju kvalitetu sna :

- Razvoj dobrih navika spavanja: Uspostaviti redovitu rutinu spavanja. Na primjer, pokušajte ići u krevet i buditi se u isto vrijeme svaki dan, kao i opuštanje, uz npr. čitanje knjige pred spavanje.
- Izbjegavajte ići u krevet prije nego je vrijeme za spavanje.
- Izbjegavajte stvari koje mogu poremetiti vaš san poput kofeina, alkohola ili često pijenje tekućine preko noći (kako bi se izbjeglo buđenje zbog potrebe za odlaskom na zahod).
- Stvorite ugodnu okolinu za spavanje. Ovo može uključivati udoban krevet, prikladno osvjetljenje i temperaturu sobe.
- Tjelesnu aktivnost i tjelovježbu činite za vrijeme dana.
- Ukoliko imate aktivne pokrete u snovima, postavite jastuke oko kreveta ili u krevet kako bi izbjegli ozljede
- Izbjegavajte kasno popodnevno ili večernje drijemanje.
- Razmotrite relaksacijsku terapiju ili muzikoterapiju i svjetlosnu terapiju
- Nastojte ne ostajati budnima u krevetu kroz duže periode. Ako ne možete zaspati dulje od pola sata, ustanite se iz kreveta i radite nešto opuštajuće. Pokušajte nakon toga ponovno spavati kasnije.

POSTOJE LI LIJEČENJE ZA POREMEĆAJE SPAVANJA?

Postoji nekoliko mogućih metoda liječenja za pacijente s PB koji imaju poremećaj spavanja.

- Lijekovi za PB mogu utjecati na san. Ako se motorni simptomi javljaju preko noći, promjena terapije može pomoći.
- Depresija, anksioznost i bol mogu pogoršati smetnje spavanja. Uvrtanje ili grčenje ekstremiteta uzrokovano distonijom također može dovesti do pogoršanja. Liječenje ovih stanja može razriješiti i poremećaj spavanja.
- Ukoliko pacijent s PB odigrava, glumi san, lijekovi mogu pomoći. Melatonin i klonazepam mogu se propisati.
- Kognitivno-bihevioralna terapija (CBT) ponekad je korisna za poremećaje spavanja te može biti tako i kod pacijenata s PB.



Poremećaji spavanja u Parkinsonovoj bolesti : Osnovne informacije za pacijente

- Lijekovi za nesanicu mogu biti od koristi kod pacijenata s PB koji imaju smetnje spavanja, iako nisu prvi terapijski izbor. Uzmite u obzir da se lijekovi za nesanicu razlikuju kod bolesnika s PB.
- U slučaju poteškoća disanja za vrijeme spavanja (apneja), bitno je učiniti kliničku procjenu. Postoje uređaji koji mogu pomoći u ovom slučaju.
- Neki pacijenti s PB često imaju problem s pretjeranom dnevnom pospanošću. Ako je to slučaj, bitno je ostati što aktivniji za vrijeme dana. Liječnici mogu razmotriti određene lijekove u slučaju ovog problema.