STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

10 praktických rad pro "nezánětlivý" spánek

Tipy, jak se kvalitně v dospělosti vyspat, poskytuje např. Světová společnost spánku (World Sleep Society). Věříme, že i pro vás budou cennou inspirací.

1. Choďte spát a vstávejte ve stejnou dobu

2. Zdřímněte si, pokud jste přes den unaveni, ale ne déle jak 45 minut

3. Nepijte nadměrné množství alkoholu 4 hodiny před spaním a nekuřte

4. Nepijte 6 hodin před spaním kofeinové nápoje (kávu, čaj, čokoládu a jiné kofeinové nápoje)

5. Nejezte sladká, kořeněná a těžká jídla 4 hodiny před spaním, lehké občerstvení před spaním je přijatelné

6. Cvičte pravidelně, ale ne těsně před spaním - lehká procházka po večeři může zlepšit spánek

7. Kvalitní postel a pohodlné povlečení

- **páteř** by měla zaujímat svůj přirozený esovitý tvar, tím se uvolní nejen zádové svalstvo a ploténky, ale i celý pohybový aparát
- **rošt a matrace** by měly být přizpůsobeny hmotnosti a tvaru těla, používejte kvalitní matraci
- **správný polštář** by měl podepírat krční páteř v prodloužení trupu, to znamená, měl by vyplňovat prostor mezi rameny a hlavou
- **udržujte hygienu lůžka**, tzn. matraci i povlečení větrejte na vzduchu a slunci

8. Nastavte si komfortní teplotu a místnost dobře větrejte

- **teplota** v místnosti při spánku by se měla pohybovat mezi 16 až 18 °C maximálně 21 °C, pokud jste zvyklí na vyšší teplotu, přidejte si přikrývku; **místnost před spaním vyvětrejte**
- **vlhkost** v zimě je optimální 45 až 65 % relativní vlhkosti v místnosti, v létě 40 až 55 %; přílišná vlhkost může způsobovat rozvoj plísní; nízká vlhkost může vysušovat sliznici horních cest dýchacích, čímž se snižuje její ochranná funkce

9. Eliminujte hluk a světlo v místnosti

- **hluk -** minimalizovat rušivé zvuky lze např. dobře těsnícími okny, nebo třeba i ucpávkami do uší
- ***světlo*** *například od pouličních lamp se snažte zastínit roletami, závěsy nebo maskou přes oči na spaní*
- ***vyhněte se modré složce světla*** *(z umělého osvětlení, z* monitorů počítačů, z displejů mobilních telefonů a televizorů atp.) ***v době určené pro spánek****, neboť narušuje člověku cirkadiánní cyklus (modré světlo je přirozeně součástí denního světla; ale vystavení se modré složce světla večer a*

v noci, signalizuje tělu, že je den, tím se posunou noční fyziologické funkce; také se doporučuje nepracovat večer na počítači, popřípadě mít nasazené brýle s filtrem proti modrému světlu; na mobilu či tabletu si nastavte filtr proti modrému světlu, nebo si aktivujte tzv. noční režim)

10. Postel používejte pro spaní, nikoliv například pro práci

- **před spaním neřešte závažná témata**, která by vás mohla rozrušit, naopak se snažte zbavit stresu a připravit na spánek
- **místnost** by měla být esteticky zařízená, volte neutrální nebo světlé a tlumené barvy, nepoužívejte jasné barvy místnosti, jako je oranžová, červená, fialová

Celý materiál je k dispozici zde:

Kvalitní spánek a chronické záněty (985.51 KB 30.01.2021 16:29)

---

[1] World Sleep Day, 2021: *10 Commandments of Sleep Hygiene for Adults.* Online. [cit. 2021-01-06]. Dostupné na: https://worldsleepday.org/10-commandments-of-sleep-hygiene-for-adults.

[2] Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2019: *Modré světlo negativně ovlivňuje kvalitu spánku, odborníci doporučují dodržovat pravidla spánkové hygieny.* Online. [cit. 2021-01-07]. Dostupné na: https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/modre-svetlo-negativne-ovlivnuje-kvalitu-spanku-odbornici-doporucuji-dod

[3] Národní zdravotnický informační portál, 2021: *Spánek a zdraví.* Online. [cit. 2021-01-08]. Dostupné na: https://www.nzip.cz/clanek/216-spanek-a-zdravi