Vztah bolesti hlavy a spánku

MUDr. Petra Migaľová
Neurologická klinika FN Ostrava

Spánek je základní lidskou potřebou, jeho poruchou trpí téměř polovina lidské populace. Bolest hlavy je jedním z nejčastějších zdravotních problémů. Dle WHO jí trpí 50–75 % dospělých. Oba tyto fenomény mají charakter globální zdravotní zátěže. Vztah mezi bolestí hlavy a poruchou spánku je mnohoznačný a komplexní, komorbidita těchto dvou syndromů vede k chronifikaci obou onemocnění, zvyšuje zátěž a vede ke zhoršení obou poruch, snížení kvality života, zvýšení frekvence komplikací a snižuje účinnost léčby.

Klíčová slova: bolesti hlavy, porucha spánku, orexin, melatonin, adenosin, hypnická bolest hlavy, cluster headache, OSAS.

Relationship between headaches and sleep

Sleep is a basic human need, almost half of the human population suffers from its disorder. Headache is one of the most common health problems. According to the WHO, 50–75 % of adults suffer from it. Both of these phenomena have the character of a global health burden. The relationship between headache and sleep disorder is multifaceted and complex, the comorbidity of these two syndromes leads to the chronification of both diseases, increases the burden and leads to the worsening of both disorders, a decrease in the quality of life, an increase in the frequency of complications and a decrease in the effectiveness of treatment.

Key words: headache, sleep disorder, orexin, melatonin, adenosine, hypnic headache, cluster headache, OSAS.

Spánek je základní lidskou potřebou. Jedná se o fyziologickou poruchu vědomí, během které dochází ke změně činnosti mozku doprovázené sníženou citlivostí na vnější podněty, uvolňuje se svalstvo, snižuje se tělesná teplota, zpomaluje se dýchání a snižuje se krevní tlak. Dochází k útlumu mentální i motorické aktivity, stále se však během spánku vyskytují časové úseky, kdy mozek intenzivně pracuje. Spánkem strávíme téměř třetinu života. Délka spánku je individuální, stejně jako jeho potřeba. Spánek dělíme na stadium non REM (NREM – non rapid eye movements) skládající se ze tří stadií a REM (rapid eye movements), ve kterém se nám zdají sny. Délka cyklu NREM a REM trvá asi 90–110 minut a během noci se opakuje 4–6×. Poruchami spánku trpí více než 40 % populace a jejich výskyt u dospělých a mládeže se v rozvinutých zemích stále zvyšuje.

Bolest je subjektivní nepříjemný pocit zprostředkovaný aferentním nervovým systémem a mozkovou kůrou. Souvisí s možným nebo aktuálním poškozením tkáně. Je také nejčastějším důvodem, který pacienta nutí vyhledat lékařské ošetření. Bolestí hlavy trpí přibližně 50 % populace (Karabelníková et al., 2020).

Na potíže se spánkem si stěžuje velká část pacientů s bolestí hlavy. Může se jednat o potíže s usínáním, udržením spánku, předčasným ranním buzením, kvalitou spánku nebo naopak nadměrnou potřebou spánku. Část pacientů označuje nedostatečný nebo naopak nadměrný spánek za spouštěče svého záchvatu.

Vztahu spánku a bolesti hlavy si všimli již v minulosti. Např. Romberg konstatoval, že záchvat migrény obvykle končí hlubokým a osvěžujícím spánkem. Obdobného názoru

DECLARATIONS:

Declaration of originality:
The manuscript is original and has not been published or submitted elsewhere.

Ethical principles compliance:
The authors attest that their study was approved by the local Ethical Committee and is in compliance with human studies and animal welfare regulations of the authors' institutions as well as with the World Medical Association Declaration of Helsinki on Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects adopted by the 18th WMA General Assembly in Helsinki, Finland, in June 1964, with subsequent amendments, as well as with the ICMJE Recommendations for the Conduct, Reporting, Editing, and Publication of Scholarly Work in Medical Journals, updated in December 2018, including patient consent where appropriate.

Conflict of interest:
Not applicable.

Consent for publication:
Not applicable.

Cit. zkr: ***Neurol. praxi.* 2025;26(2):142-146**
https://**doi.**org/**10.36290/neu.2024.079**
Článek přijat redakcí: 1. 10. 2024
Článek přijat k publikaci: 2. 12. 2024

MUDr. Petra Migaľová
petra.migalova@fno.cz