



K O N F E R E N C E

Světový den spánku

Sleep Well, Live Better



Hosted by World Sleep Society

World Sleep Day

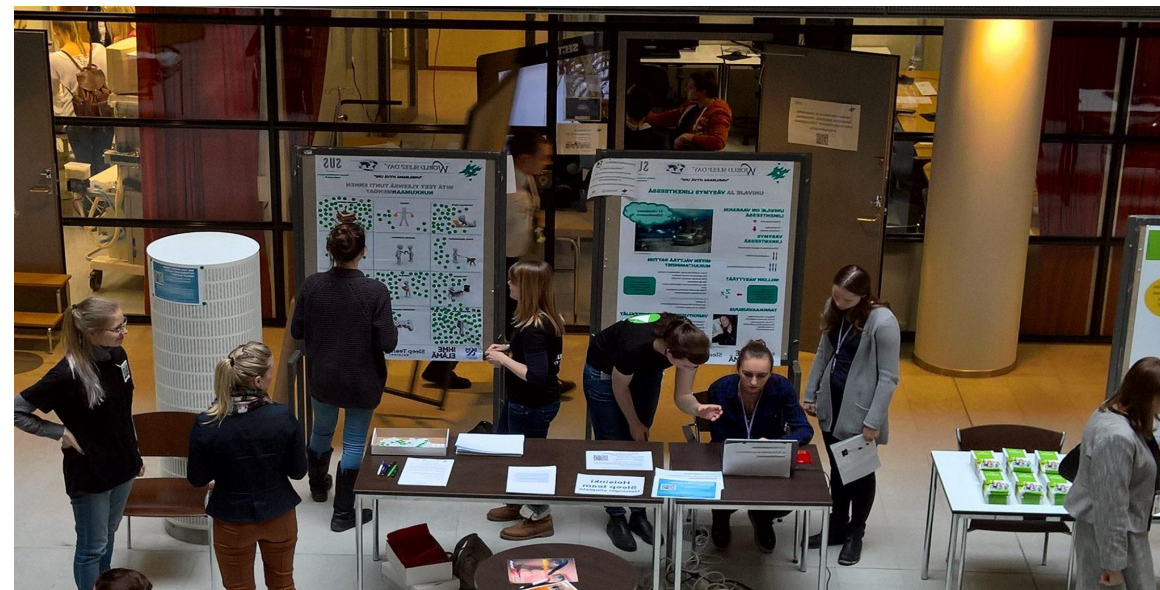
Sleep Well
Live Better

March 13, 2026

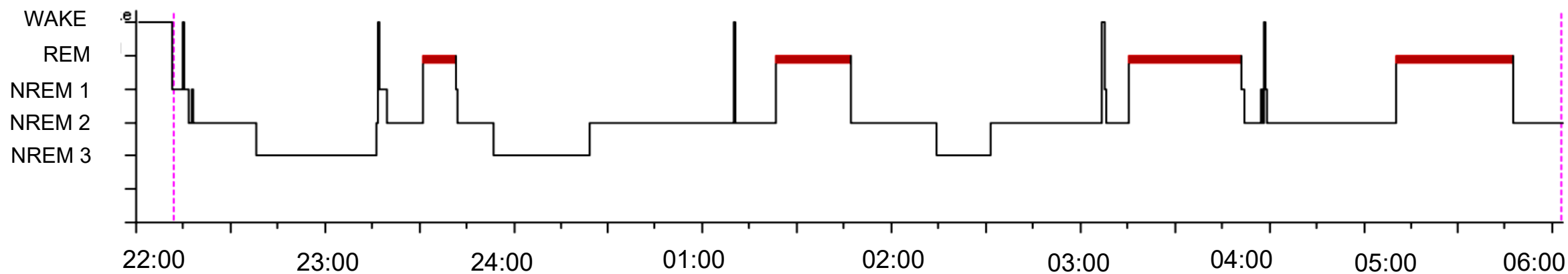




- Algeria • Argentina • Armenia • Australia • Austria • Bolivia • Brazil • Bulgaria
- Caicos Islands • Canada • Chile • China • Colombia • Czech Republic
- Denmark • Egypt • El Salvador • Estonia • Finland • France • Georgia
- Germany • Guatemala • Hong Kong • Hungary • India • Indonesia • Israel
- Iran • Ireland • Italy • Japan • Jordan • Kuwait • Libya • Lithuania • Malaysia
- Mexico • Netherlands • New Zealand • Nigeria • Norway • Pakistan • Peru
- Philippines • Poland • Portugal • Puerto Rico • Qatar • Republic of Moldova
- Romania • Russia • Saudi Arabia • Scotland • Serbia • South Africa • Spain
- Sweden • Switzerland • Taiwan • Thailand • Turkey • United Arab Emirates
- United Kingdom • Uruguay • USA • Venezuela • Vietnam



Zdravý spánek

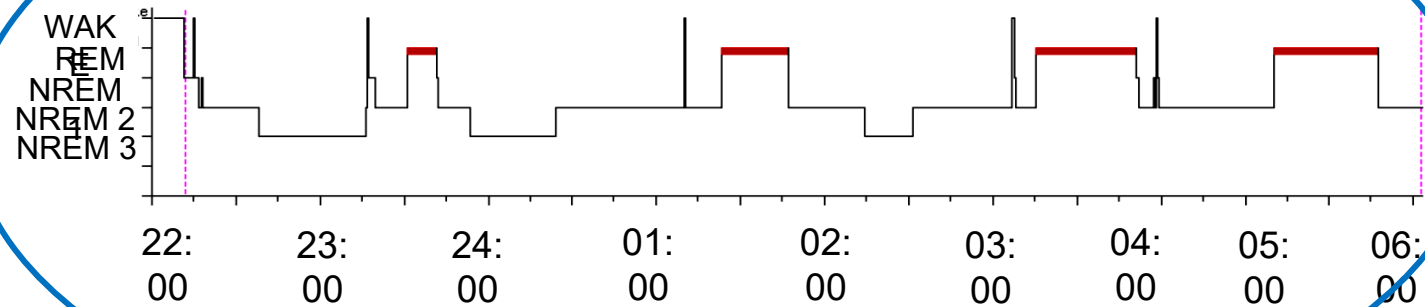


Zdravý spánek

PRAVIDELNOST

EFEKTIVITA SPÁNKU

DENNÍ BDĚLOST

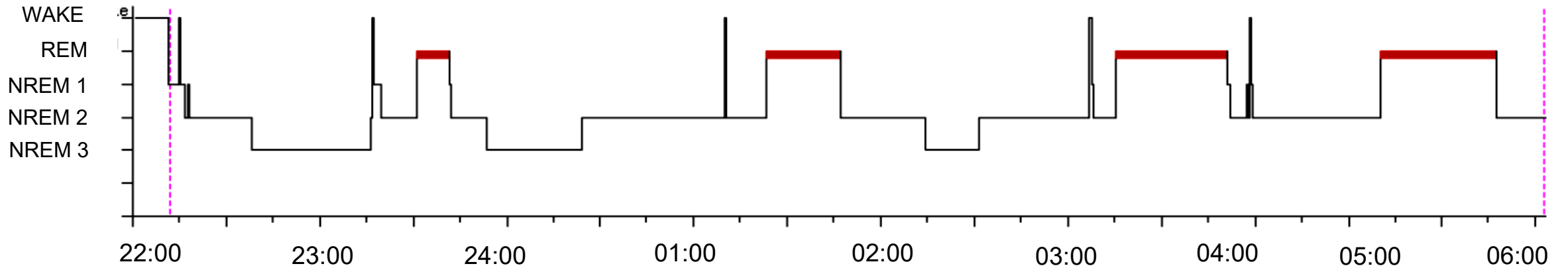


DÉLKA SPÁNKU

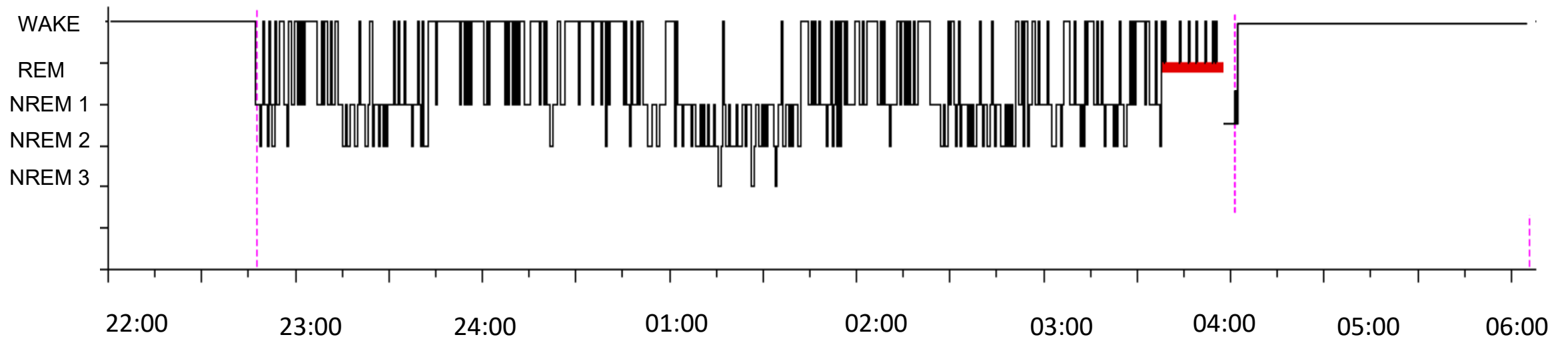
KVALITA SPÁNKU

NAČASOVÁNÍ

Zdravý spánek



PORUCHA SPÁNKU



PREVALENCE SPÁNKOVÝCH PORUCH

INSOMNIE

30-48% definice symptomů,
16-21% definice symptomů a
frekvencí
9-15% definice symptomů,
frekvencí a denními
konsekvencemi

HYPERSOMNIE

5% obecné populace

PARASOMNIE

Děti **10-20%**
(NREM parasomnie, spánková
obrna, enuréza atd.),
v dospělosti **1-5%**
(SRED, RBD, halucinace)

PORUCHY POHYBU VE SPÁNKU

Syndrom neklidných nohou
5-12%
(2% dětí, 30% seniorů)

PORUCHY CIRKADIÁNNÍHO RYTMU

Práce ve směnném provozu cca
20%, z toho Porucha spánku
spojená se směnným provozem
v **10-38%**
Syndrom zpožděné fáze spánku
7-16%

PORUCHY DÝCHÁNÍ VE SPÁNKU

AHI ≥ 5
24% mužů středního věku
9% žen středního věku
30% seniorů > 65 let
Děti **1-4%**, ale rychlý nárůst
vlivem dětské obezity

Krátký nekvalitní spánek

➔ Zpomalení a ztráta přesnosti

- Mozek přepíná do „úsporného režimu“ - reagujeme pomaleji, úkoly se zdají náročnější
- Děláme více chyb, zvyšuje se riziko nehod (zejména za volantem)

Pozor! Subjektivní pocit únavy neodpovídá skutečnému riziku



Van Dongen et al. Sleep 2003; Schwartz et al. J Sleep Res 2012; McHill et al. Psychophysiology 2021

Krátký nekvalitní spánek

➡ Stárnutí mozku

- Krátký nekvalitní spánek zhoršuje paměť a schopnost učení
- Mozek se méně efektivně zbavuje odpadních látek
- Dlouhodobě je špatný spánek spojen s vyšším rizikem kognitivního poklesu a demence

ALZHEIMER'S AWARENESS MONTH 2024

Sleep problems significantly increase the risk of Alzheimer's.

Around 15% of Alzheimer's cases are potentially linked to sleep disturbances. →

JOURNAL ARTICLE EDITOR'S CHOICE
Sleep, Cognitive impairment, and Alzheimer's disease: A Systematic Review and Meta-Analysis
Omonigho M. Bubu, MD, MPH, Michael Brannick, PhD, James Mortimer, PhD, Ogie Umasabor-Bubu, MD MPH, Yuri V. Sebastião, MPH, Yi Wen, MS, Skai Schwartz, PhD, Amy R. Borenstein, PhD, Yougui Wu, PhD, David Morgan, PhD, William M. Anderson, MD
Author Notes
Sleep, Volume 40, Issue 1, 1 January 2017, zsw032, <https://doi.org/10.1093/sleep/zsw032>

NEURO RESTORE 2 / 6 **THE BRAIN DOCS**

Xie et al., Science 2013; Sabia et al., Nat Commun 2021; Chen et al., Alzheimer's Dement 2025

Krátký nekvalitní spánek

➡ Kardiovaskulární zdraví a metabolismus

- Zvyšuje se riziko srdečních a cévních onemocnění
- Dochází ke zhoršení glukózové tolerance a poklesu inzulinové senzitivity, porucha regulace hormonů hladu a sytosti

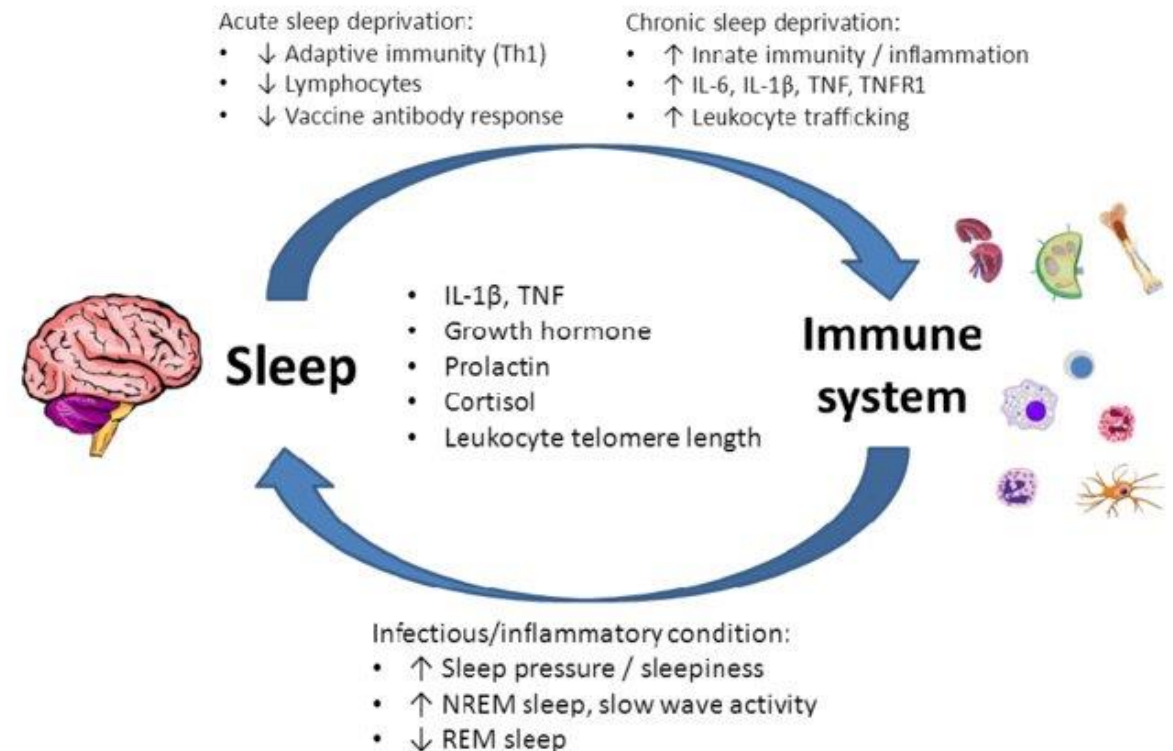
Pozor! Dlouhodobé důsledky

- ↑ hlad při současně ↓ fyzické aktivitě, tendence k přibývání na váze
- Vyšší riziko obezity, metabolického syndromu a diabetu 2. typu

Krátký nekvalitní spánek

➡ Oslabení imunitního systému

- Mění se aktivita **NK buněk a dalších lymfocytů**, které poskytují první obrannou linii proti infekcím a nádorovým buňkám
- Horší reakce na **vakcíny** - po očkování se tvoří méně protilátek, zejména když spíme méně než 6 hodin denně
- Zvyšuje se **riziko běžných infekcí**, včetně nachlazení, chřipky a zápalu plic



Irwin et al. Psychosom Med 1994; Irwin et al. Brain Behav Immun 2015; Chen et al. Commun Biol 2021

Krátký nekvalitní spánek

➡ Zhoršení nálady, stres/pocit přetížení a podrážděnost

Dlouhodobá rizika

- Krátký spánek je spojen s vyšším rizikem deprese a úzkosti, častější myšlenky na sebepoškození

Dobrá zpráva! Kvalitní spánek posiluje psychickou odolnost a pomáhá lépe zvládat každodenní stres, snižuje riziko vyhoření

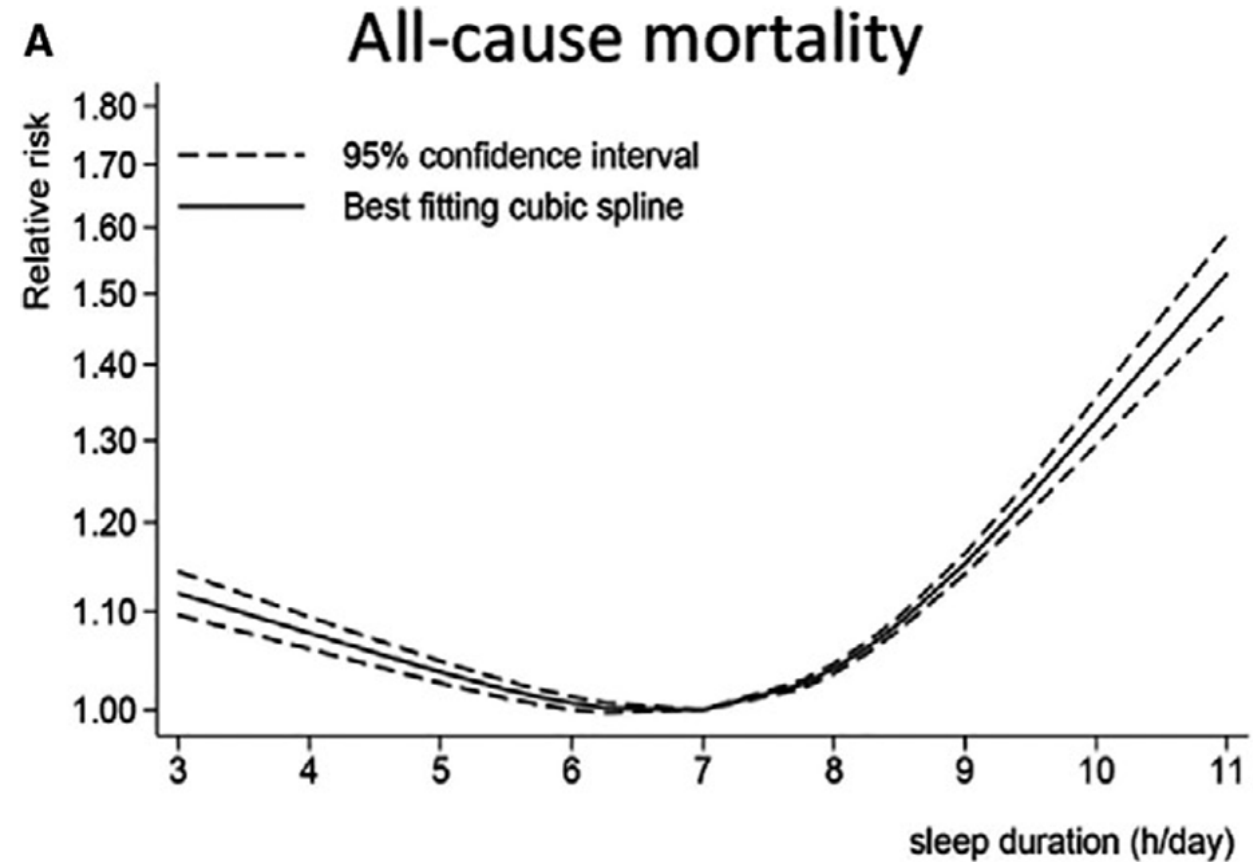


Baglioni et al. J Affect Disord 2016; Alvaro et al. Sleep Med Rev 2017; Cairney et al. 2023

Krátký nekvalitní spánek

➡ Spánek a délka života

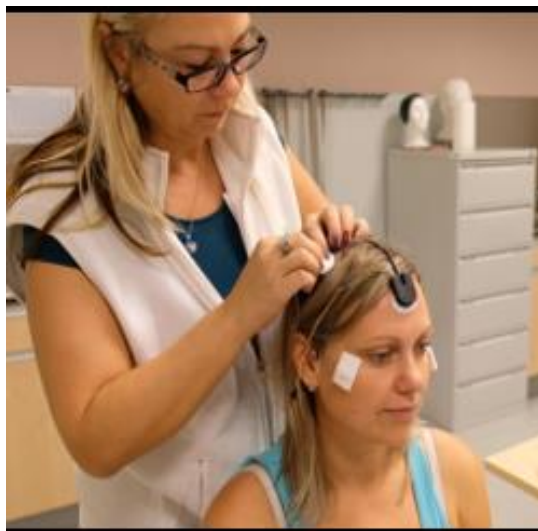
- Délka spánku může ovlivnit délku života
- Krátký i příliš dlouhý spánek jsou spojeny s vyšším rizikem úmrtí, ačkoliv velkou roli hrají i další faktory (zdravotní stav, životní styl)



Cappuccio et al. Sleep 2010; Itani et al. Sleep 2017; Liu et al. Nat Sci Rep 2023

Tepřve, když si spánek naplánujeme, stane se prioritou

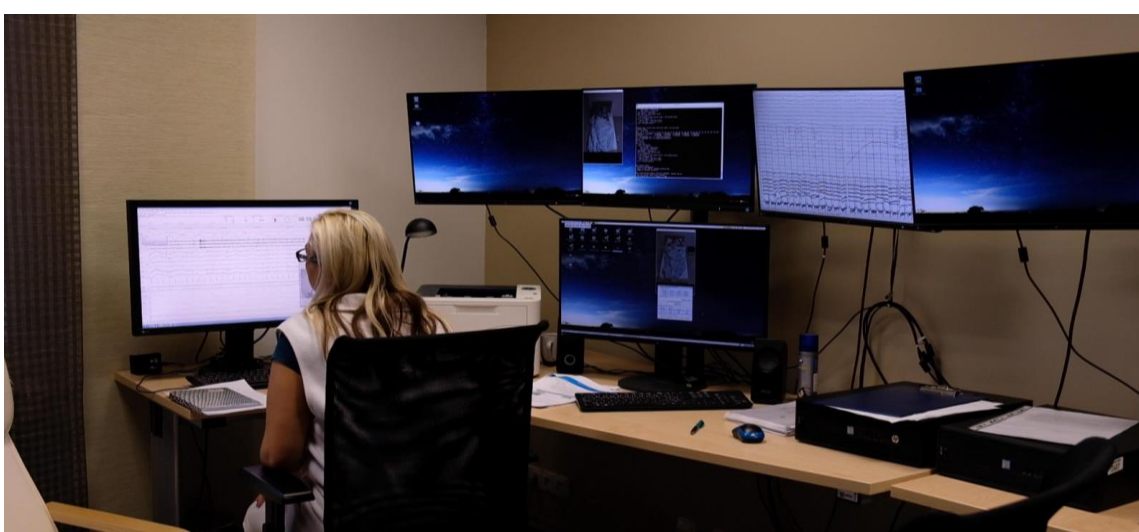
- Ujasněte si **podmínky** pro spánek - zatemnění, chladnější pokoj, minimum hluku a omezení obrazovek před spaním
- Stanovte si **pravidelný čas** usínání a vstávání, pokud možno stejný každý den
- Cílem je **alespoň 7 hodin** spánku za noc u většiny dospělých
- Průběžně **si všímejte, zda se cítíte odpočatí** a se spánkem spokojení – drobné změny dělejte postupně, ale vytrvale



ODDĚLENÍ SPÁNKOVÉ MEDICÍNY NUDZ

Spektrum spánkových poruch:

Insomnie, hypersomnie, parasomnie,
poruchy dýchání ve spánku, poruchy pohybu
ve spánku a cirkadiánní poruchy





Hosted by World Sleep Society
World Sleep Day
Sleep Well Live Better **March 13, 2026**

