



Problemy ze snem w chorobie Parkinsona: podstawowe informacje dla pacjentów

JAKIE RODZAJE ZABURZEŃ SNU MAJĄ PACJENCI Z CHOROBA PAKINSONA (CHP)?

Oprócz objawów ruchowych, pacjenci z chP mają również objawy pozaruchowe. Jednym z tych objawów mogą być kłopoty ze snem. Problemy ze snem są częste zarówno we wczesnej postaci chP jak i w miarę postępu choroby. Niektóre problemy ze snem mogą pojawić się nawet lata przed wystąpieniem objawów ruchowych u pacjenta z chP. Pacjenci z chP mogą mieć jeden lub więcej z następujących problemów ze snem:

- Kłopoty z zasypianiem lub utrzymaniem snu (bezsennaść), zwykle problemem jest wybudzenie się w nocy
- Krzyki, mówienie przez sen lub odgrywanie snów, w tym uderzanie pięścią lub gwałtowne ruchy kończynami. Jest to znane jako zaburzenie zachowania podczas snu REM (RBD)
- Nadmierna senność w ciągu dnia i czasami nagłe zasypianie w ciągu dnia (ataki snu)
- Konieczność częstszego wstawania, aby skorzystać z łazienki
- Uczucie dyskomfortu w nogach podczas leżenia, które ustępuje podczas ruchu. Nazywa się to „zespołem niespokojnych nóg”. Zespół niespokojnych nóg często współistnieje z gwałtownymi ruchami nóg podczas snu (okresowymi ruchami kończyn dolnych podczas snu)
- Nieregularny, przerywany oddech podczas snu (bezdech senny).

JAKA JEST PRZYCZYNA PROBLEMÓW ZE SNEM? CZY PROBLEMY ZE SNEM SĄ ZWIĄZANE Z LEKAMI?

ChP może powodować zmiany w substancjach chemicznych (zwanym neuroprzekaznikami) i obszarach mózgu, które kontrolują sen i czuwanie. Zmiany te powodują problemy ze snem u pacjentów z chP. Leki stosowane w leczeniu chP mogą również powodować lub nasilać zaburzenia snu. Dzieje się tak często w przypadku senności w ciągu dnia i / lub intensywnych realistycznych snów.

JAK DIAGNOZUJE SIĘ PROBLEMY ZE SNEM?

Pacjenci z chP powinni informować swoich lekarzy o wszelkich problemach ze snem. Lekarz może zadać pacjentowi i jego partnerowi serię pytań, aby zmierzyć stopień nasilenia problemów ze snem. Należy się przyjrzeć lekom pacjenta, aby sprawdzić, czy mogą one wpływać na jego sen. Może być potrzebne badanie snu, aby dokładnie zdiagnozować problem ze snem. Badania snu mogą odbywać się w ciągu nocy w

specjalnym laboratorium, zwane polisomnografią. Można również zaopatrzyć pacjenta w urządzenie, które monitoruje jego ruchy 24 godziny na dobę. Ten rodzaj badań nazywa się aktyografią.

W JAKI SPOSÓB CHOROZY Z CHP MOGĄ POPRAWIĆ SOBIE SEN?

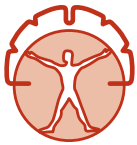
Pacjenci z chP i ich opiekunowie mogą wypróbować te wskazówki, aby zapewnić sobie lepszy sen.

- Rozwijaj dobre nawyki związane ze snem: Ustanów regularną rutynę przed snem. Na przykład chodzenie do łóżka i budzenie się o tej samej porze każdego dnia i wykonywanie czynności relaksacyjnych, takich jak czytanie książki w nocy.
- Unikaj kładzenia się do łóżka jesteś nie chcesz spać.
- Przed snem unikaj rzeczy, które mogą zakłócać sen, takich jak kofeina, alkohol i wypijania dużej ilości płynów (aby uniknąć zbyt częstego chodzenia do łazienki).
- Stwórz wygodne miejsce do spania. Może to obejmować wygodne łóżko, odpowiednie oświetlenie i temperaturę pokojową.
- Wykonuj regularną aktywność fizyczną i ćwiczenia w ciągu dnia.
- Jeśli problemem są zaburzenia zachowania w czasie snu, połóż dodatkowe poduszki wokół łóżka, aby uniknąć obrażeń.
- Staraj się unikać drzemek późnym popołudniem lub wczesnym wieczorem.
- Rozważ terapię relaksacyjną, muzykę lub terapię światłem.
- Unikaj leżenia w łóżku przez dłuższy czas. Jeśli nie możesz zasnąć w ciągu pół godziny, wstań z łóżka i zrób coś relaksującego. Następnie spróbuj ponownie zasnąć w łóżku.

CZY ISTNIEJĄ MOŻLIWOŚCI LECZENIA PROBLEMÓW ZE SNEM?

Istnieje kilka możliwych metod leczenia zaburzeń snu u pacjentów z chP.

- Leki stosowane w leczeniu chP mogą wpływać na sen. Jeśli objawy ruchowe są problemem w nocy, pomocne może być dostosowanie leczenia.
- Depresja, lęk i ból mogą pogorszać problemy ze snem. Skręcenia i skurcze kończyn spowodowane dystonią mogą również przyczyniać się do problemów ze snem. Leczenie tych stanów lub objawów może pomóc w rozwiązaniu problemów ze snem.
- Jeśli chory ma zaburzenia zachowania w czasie snu, pomocne



Problemy ze snem w chorobie Parkinsona: podstawowe informacje dla pacjentów

- mogą okazać się takie leki jak melatonina lub klonazepam.
- Terapia poznawczo-behawioralna (TPB) jest czasami stosowana w przypadku problemów ze snem.
 - Leki na bezsenność mogą być pomocne u pacjentów z chP, chociaż nie są lekami pierwszego wyboru. Należy pamiętać, że leki na bezsenność są często inne dla pacjentów z chP.
 - W przypadku trudności w oddychaniu podczas snu (bezdech) ważne jest, aby to ocenić w badaniu. Wówczas pomocne może być zastosowanie urządzenia wspomagającego oddech podczas snu.
 - Niektórzy pacjenci z chP mają problem z sennością w ciągu dnia. W takim przypadku ważne jest, aby pozostać aktywnym w ciągu dnia. Pomocna może okazać się również modyfikacja stosowanych leków przez lekarza.