

Nová studie má pomoci zmapovat neurologické a spánkové problémy po prodělání covid-19

20. 7. 2021, KLECANY – Jak postihuje covid-19 nervový systém z dlouhodobého hlediska? První výsledky výzkumu vědců z Národního ústavu duševního zdraví (NUDZ) ukazují, že téměř polovina osob se potýká s poruchou paměti, problémy s řečí (hledání slov, přeskokování slabik) a pocitem „mozkové mlhy“ či zpomaleného myšlení. Tyto problémy mohou přetrvávat řadu měsíců. V Česku však doposud chyběla studie, která by tuto oblast detailněji mapovala. Změnit to má nový výzkum odborníků z NUDZ, který právě probíhá a uvítá nové respondenty.

Nespavost i noční můry

Stále existuje mnoho otázek kolem vzniku, průběhu a dopadů onemocnění covid-19 na jednotlivce i celou společnost. „U více než poloviny pacientů se objevují poruchy spánku. Mezi ty nejčastější patří nespavost, typicky spojená s nočním pocením, nebo naopak zvýšená potřeba spánku. Vysoké procento pacientů si rovněž stěžuje na výskyt nočních můr a velmi živých snů, které jsou někdy doprovázeny i výraznými motorickými nebo hlasovými projevy. To všechno jsou faktory, které mohou mít podstatný dopad na fungování jedince v pracovním i osobním životě. Výskyt poruch spánku potvrzují i data ze zahraničí,“ vysvětluje MUDr. Tereza Dvořáková z Národního ústavu duševního zdraví.

Z dosavadních poznatků nevyplývá souvislost mezi spánkovými obtížemi a závažností průběhu onemocnění. Naopak, mnohdy se objevují po bezpříznakovém nebo jen lehkém akutním průběhu covid-19. Nastupují pozvolna, často až za několik dnů či týdnů po prodělané nemoci. I proto nemusí být vždy souvislost s nákazou covid-19 na první pohled patrná. „Zatím není jasné, jak dlouho mohou spánkové (a neurologické příznaky typu "mozkové mlhy") přetrvávat. Část pacientů pozoruje pouze krátkou epizodu insomnie či nadměrné denní spavosti během nebo krátce po akutním onemocnění. U jiných trvají spánkové obtíže v řádu měsíců a s postupem času se zhoršují. Pak je otázkou, zda se stále jedná o přímý důsledek onemocnění covid-19 nebo spíše o přechod do chronicity ovlivněný stresem, pokusy o samoléčbu např. alkoholem a vytvořením nesprávných návyků. I proto je důležité vyhledat odbornou pomoc včas, a předejít tak dalším chronickým zdravotním problémům, které se s poruchami spánku pojí. Některé spánkové příznaky, jako jsou noční můry či živé sny doprovázené pohyby končetin nebo křikem, navíc mohou být první známkou závažnějšího neurologického onemocnění,“ upozorňuje doktorka Dvořáková.

Výzkum i pomoc

Nová studie má pomoci i s poznáním příčin poruch spánku. „V potaz samozřejmě musíme brát i vliv pandemie jako takové. Psychická zátěž spojená se sociální izolací, nejistotou a obavami o zdraví či živobytí může mít dopady nejen na duševní zdraví, ale i na kvalitu spánku. Přechod na práci z domova či distanční vzdělávání je navíc pro mnohé spojen s významnou změnou denního a spánkového rytmu. I při „volném“ pracovním režimu je třeba mít na paměti, že nepravidelný spánek může snižovat imunitní odpověď a vést k vyššímu riziku infekce. Studie je tak velmi důležitá pro zkvalitnění péče o pacienty s chronickými post-covidovými obtížemi spánkového a neurologického charakteru,“ uzavírá doktorka Dvořáková.

Zapojit se do výzkumu je velmi snadné. Na www.neurocovid.cz mohou ti, kdo prodělali onemocnění covid-19, vyplnit dotazník. Těm respondentům, kteří mají významnější potíže se spánkem, navíc NUDZ nabízí možnost vyšetření ve spánkové laboratoři a odbornou pomoc s jejich řešením. Vyplnění dotazníku zabere přibližně 10-15 minut a je zcela anonymní.

NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



KONTAKT:

MUDr. Tereza Dvořáková
Národní ústav duševního zdraví
+420 606 243 776
tereza.dvorakova@nudz.cz
www.neurocovid.cz