

Nadměrná denní spavost

Hypersomnolence

Co to je nadměrná denní spavost?

Nadměrná denní spavost je dlouhodobě **zvýšená ospalost až usínání během dne** s očekávatelnou bdělostí. Spánek přichází náhle při vykonávání aktivní činnosti nebo se dostavuje v době pasivní činnosti (např. sledování televize). Denní spavost je někdy popisována jako únava či nevykonnost.

Proč je nadměrná denní spavost nebezpečná?



Zvyšuje riziko smrtelné dopravní nehody



Zvyšuje riziko cévních onemocnění srdce a mozku



Snižuje pracovní efektivitu a výkonnost



Zhoršuje školní výsledky

Kdy se vyskytuje nadměrná denní spavost?

Nadměrná spavost je obvykle příznakem poruchy spánku a bdění, např. syndromu obstrukční spánkové apnoe nebo narkolepsie. Velmi často se vyskytuje u psychiatrických onemocnění, interních onemocnění nebo je navozena užívanou medikací.

Jak se otestovat na nadměrnou denní spavost?

Dotazníkem pro zhodnocení denní spavosti je **Epworthská škála spavosti (ESS)**¹, ve které se hodnotí pravděpodobnost usnutí v osmi situacích. **Součet bodů ≥ 12 svědčí pro nadměrnou denní spavost.**

Situace ve které se vyskytujete (nebo jí obdobná). Zakroužkujte nejpravděpodobnější odpověď.	Pravděpodobnost Vašeho usnutí v uvedené situaci.			
	Žádná	Nízká	Střední	Vysoká
1. Četba vsedě.	0	1	2	3
2. Sledování televize vsedě.	0	1	2	3
3. Nečinné sezení na veřejném místě (př. kino, porada).	0	1	2	3
4. Hodinová jízda v autě jako spolujezdec bez zastávky.	0	1	2	3
5. Rozhovor vsedě.	0	1	2	3
6. Odpočinek vleže po obědě, pokud to okolnosti dovolují.	0	1	2	3
7. Po obědě vsedě, v klidu a bez alkoholu.	0	1	2	3
8. Jako spolujezdec, pár minut ve stojícím autě v zácpě	0	1	2	3