

dr W. CHRIS WINTER

Dlaczego
jeszcze

NIE ŚPISZ?

Wszystko,
czego potrzebujesz,
żeby się w końcu
wyspać

A hand holding a string attached to a glowing lightbulb against a starry night sky.

Laurum

Dla moich pacjentów,
zarówno tych, którym próbuję już pomagać, jak i tych,
których jeszcze nie poznałem – napisałem tę książkę właśnie dla was

Dla mojej żony, Ames,
mojej miłości i inspiracji,
osoby, za sprawą której napisałem tę książkę

Dołożono wszelkich starań, żeby zagwarantować, iż zawarte w niniejszej książce informacje są pełne, rzetelne i dokładne. Mimo to ani wydawca, ani autor nie są upoważnieni do udzielania profesjonalnych porad czy świadczenia profesjonalnych usług indywidualnemu czytelnikowi. Idee, sposoby postępowania i sugestie zawarte w tej książce nie mają w żadnym razie zastępować konsultacji u lekarza rodzinnego. Wszelkie sprawy związane ze zdrowiem wymagają fachowej medycznej opieki i nadzoru. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody czy straty, jakie mogłyby wyniknąć z informacji lub sugestii zawartych w niniejszej książce. Wszelkie wyrażane w książce opinie reprezentują osobiste poglądy autora, nie wydawcy.

Choć autor dołożył wszelkich starań, żeby numery telefonów, adresy stron internetowych i inne informacje kontaktowe były dokładne i aktualne w momencie publikacji tej książki, to ani wydawca, ani autor nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne błędy czy zmiany, jakie mogły nastąpić już po opublikowaniu książki. Poza tym wydawca oświadcza, że nie ponosi żadnej odpowiedzialności za opinie autora, a także opinie wyrażane na stronach internetowych, do których ten się odwołuje.

Żadne fragmenty tej książki nie mają na celu przekonywania czytelnika czy też dawania mu gwarancji, że opisane w niej produkty, usługi i rozwiązania są pewne, niezawodne i odpowiednie dla niego do zastosowania. Czytelnik, który chce używać danego produktu oraz korzystać z danej usługi czy rozwiązania omawianych w tej książce, powinien najpierw skonsultować się z lekarzem specjalistą lub innym pracownikiem służby zdrowia, aby upewnić się, czy są one wskazane i odpowiednie dla niego i jego specyficznego stylu życia oraz czy spełniają wymogi związane z ochroną środowiska.

Informacje dotyczące leczenia bezsenności i innych zaburzeń snu w Polsce można uzyskać m.in. w Ośrodku Medycyny Snu Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, przy ul. Sobieskiego 9 (znajduje się tam również Poradnia Zaburzeń Snu), tel. 22 45 82 761, e-mail: kontakt@sen-instytut.pl. Na stronie internetowej ośrodka: <http://www.sen-instytut.pl/> znajdują się informacje na temat medycyny snu, poradniki dla pacjentów cierpiących na zaburzenia snu, można też wykonać wstępne testy dot. bezsenności i nadmiernej senności (skala senności Epworth i ateńska skala bezsenności).

Spis treści

Prolog	9
Wprowadzenie do medycyny snu	15
1 Na co jest dobry sen? Absolutnie na wszystko!	19
2 Popędy pierwotne	37
3 Senny kontra zmęczony	53
4 Stadia snu	75
5 Czujność i pobudzenie	97
6 Błędna percepcja stanu snu	113
7 Rytm okołodobowe	121
INTERMEZZO	131
8 Higiena snu	137
9 Bezsenność	169
10 Bezsenność ciężka	191
11 Pomoc nasenna	219
12 Harmonogram snu	245
13 Drzemka	265

14	Chrapanie i bezdech senny	283
15	Inne zaburzenia snu, które są tak dziwne, że trzeba je traktować poważnie	295
16	Czas na laboratoryjne badanie snu	313
	Konkluzja	329
	Uwaga od autora	333
	Podziękowania	335
	Bibliografia	338
	Indeks	349



Prolog

ZAWSZE UWIELBIAŁEM SPAĆ i sen był dla mnie czymś bardzo ważnym. Pamiętam, że jako dziecko byłem zachwycony tym, że w weekendy można było dłużej pospać – uważałem, że to po prostu fantastyczne. Wyraźnie przypominam sobie, że kiedy po przebudzeniu się rano, żeby pójść do szkoły, widziałem za oknem gęsto padający śnieg, natychmiast włączałem radio i z uwagą nasłuchiwałem wiadomości o ewentualnym odwołaniu zajęć. Zamknięta szkoła zawsze oznaczała dla mnie możliwość natychmiastowego powrotu do łóżka i skorzystania z dodatkowej okazji do snu. A ponieważ oboje moi rodzice byli nauczycielami w szkole publicznej, tego rodzaju wydarzenie zawsze miało charakter rodzinny.

Kiedy miałem siedem lat, lekarz zapisał mi lekarstwo na przeziębienie. Trzeba je było zażywać kilka razy w ciągu doby, tak więc o określonej porze w nocy moja mama budziła mnie i kazała przełykać nieprzyjemną w smaku porcję antybiotyku w płynie. Te nocne przebudzenia i następujący po nich sen zawsze sprawiały, że noc wydawała mi się dłuższa niż normalnie. To też uwielbiałem.

Już w trzeciej klasie postanowiłem, że zostanę lekarzem, ponieważ bardzo lubiłem rysować narządy wewnętrzne człowieka, a także zapamiętywać łacińskie nazwy poszczególnych mięśni. Ponieważ członkowie mojej rodziny i przyjaciele zawsze z wielkim uznaniem i aprobatą odnosili się do moich planów, z pewnością przyczyniali się tym samym do tego, że coraz mocniej utwierdzałem się w moim postanowieniu co

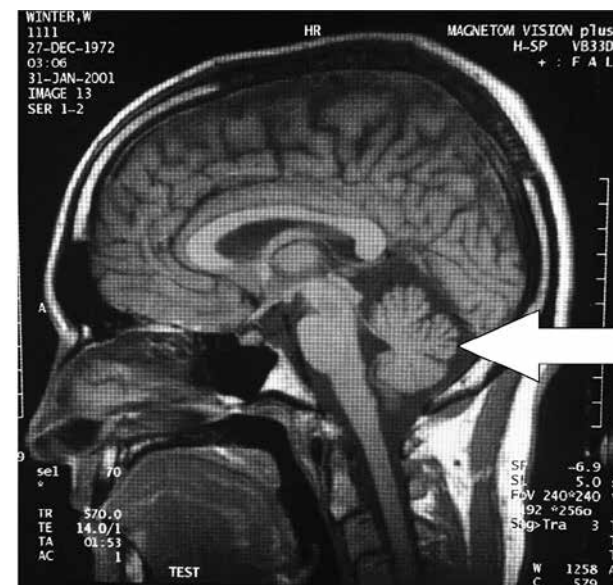
do tego, kim będę w przyszłości. W miarę upływu lat brałem pod uwagę zostanie dermatologiem, pediatrą, a nawet ortopedą, jednak różnego rodzaju życiowe decyzje i los sprawiły, że ostatecznie poświęciłem się dziedzinie zwanej medycyną snu.

Zdobywać wiadomości na temat snu i studiować sen zacząłem na długo przed tym, nim zostałem lekarzem, a nawet zanim zacząłem studia na akademii medycznej. Zawsze fascynowały mnie praktyczne badania nad snem, prowadzenie obserwacji i eksperymentów w laboratorium, także takich, w trakcie których można solidnie pobrudzić sobie ręce. I dokładnie tak właśnie się działo, kiedy jako student pierwszego roku zajmowałem się studiami nad bezdechem sennym u świń miniaturowych rasy Micro Yucatan. Tak się składa, że świnię doskonale nadają się do badań nad snem, śpią wprost modelowo, potrafiąc przy tym chrapać równie głośno, jak każdy ludzki pacjent cierpiący na bezdech. Ci, którzy nie znają świń miniaturowych rasy Micro Yucatan, powinni wiedzieć, że zwierzęta te wcale nie są, pod żadnym względem, tak bardzo mini czy mikro, jak sugeruje ich nazwa, wykazują się za to cierpliwością, z jaką znoszą to, gdy niedoświadczony student próbuje ogolić im ich mały ogonek, a następnie przymocować do niego czujnik. Prowadzący badania nad snem tych zwierząt wie, że przesiąknięcie zapachem chlewa to jedynie niewielka cena, jaką przyjdzie mu za to zapłacić.

W miarę upływu czasu moja ciekawość tylko się potęgowała. Jako lekarz chciałem dowiedzieć się jak najwięcej na temat tego, czego właściwie doświadczają i przez co przechodzą moi pacjenci. W tym celu w ciągu paru lat kilkakrotnie zgłaszałem się jako ochotnik na badania, dawałem sobie pobrać krew, a następnie poddawałem się trwającej trzy godziny serii neuropsychologicznych badań i testów. Do nosa wsadzano mi rurkę do intubacji nosowo-żołądkowej, wybrane grupy moich mięśni rażono prądem, a w tzw. oponki, czyli fałdy tłuszczu w talii, wstrzykiwano mi lidokainę, powodując tym samym ich całkowite znieczulenie. Jednego razu do głowy przyłożono mi nawet bardzo silny

elektromagnes, który sprawił, że jedno z moich ramion zaczęło drgać w sposób niekontrolowany.

Zwieńczeniem moich eksperymentów medycznych na samym sobie był moment, kiedy podczas jednego z nudnych całonocnych szpitalnych dyżurów spytałem, czy mógłbym, układając się we wnętrzu aparatu do rezonansu magnetycznego (ang. *MRI scanner*), uzyskać kilka przekrojowych obrazów mojego mózgu, żeby przekonać się, jak pacjent czuje się podczas takiego badania oraz co się wtedy właściwie dzieje we wnętrzu tego urządzenia. Wszyscy moi pacjenci mówili mi, że jest tam głośno, że pojawia się u nich poczucie klaustrofobii i że ogólnie nie jest to wcale przyjemne. Na mnie badanie nie zrobiło większego wrażenia. Za to zdumiały mnie rozmiary mojego mózdzku, który okazał się dziwnie mały. Następnego dnia rano powiesiłem tomograficzny obraz mojego mózgu w czytelni lekarzy rezydentów oddziału neurologii. Zgodnie z tradycją postępowano tak w razie wykrycia jakichś niezwykłych czy też problematycznych przypadków diagnostycznych, tak by inni koledzy po fachu mogli się wypowiedzieć na ich temat, wypisując pod nimi swoje



Mój mózg około 2001 roku

sposrżenia i komentarze. Spośród tych, którzy nie zwrócili uwagi na moje nazwisko, którym opatrzyłem zdjęcie, prawie wszyscy napisali „atrofia¹ mózdzku”, czyli wyjątkowo mały mózdzek. Nieoczekiwanie mój mózdzek (a więc ta część mózgu, która odpowiada za koordynację mięśniową, na zdjęciu zaznaczona strzałką) okazał się dosyć mizernej wielkości, o czym można się przekonać, oglądając zdjęcie. Z kolei ci, którzy zauważyli moje nazwisko, w większości uznali, starając się być dowcipni, że mają do czynienia z „atrofią jąder”.

Dla mnie najważniejsze jest w tym wszystkim jedno: Pomimo docierających do mnie czasami informacji o nieprzyjemnych skutkach, lubię testować na samym sobie to, czego doświadczają moi pacjenci. Dzięki temu nabieram większej wiary we własne siły oraz zdobywam wiedzę i doświadczenie, z których mogę korzystać w mojej pracy. Chcę pomagać moim pacjentom radzić sobie z dolegliwościami, a także najlepiej jak to tylko możliwe rozumieć to, co ich nęka i przez co właśnie przechodzą.

Jako specjalista od snu pomagam pacjentom rozwiązywać ich codzienne problemy ze snem. Mam przy tym szczęście pracować między innymi z wieloma wysokiej klasy zawodowymi sportowcami. Może tu chodzić o pomoc danej drużynie w jak najlepszym rozplanowaniu czasu na podróże w trakcie długiego tournée po kraju. A także o pomoc danemu sportowcowi i jego rodzinie w lepszym przystosowaniu się do nowej sytuacji w domu, w którym pojawia się kolejne nowo narodzone dziecko. Często kłopoty ze snem nawiedzają sportowców w nocy bezpośrednio przed ważnymi zawodami lub meczami, a także w nocy po jakimś wyjątkowo słabym czy nieudanym występie. Bez względu na daną sytuację, zawsze mam nadzieję, że będę mógł pomóc zawodnikom w osiąganiu coraz lepszych wyników poprzez pracę nad poprawieniem jakości ich snu.

Wspaniałą sprawą jeśli chodzi o sen jest to, że odgrywa on ważną rolę w życiu tak wielu różnych poszczególnych ludzi, a także całych

grup i zespołów. W trakcie swojej kariery miałem okazję pracować z członkami elitarnych jednostek wojskowych Stanów Zjednoczonych, pracownikami wielkich korporacji technologicznych, a także studentami na terenie całego kraju, pomagając im w osiąganiu lepszych wyników w ich zawodowej działalności i pracy dzięki poprawie jakości ich snu. Doświadczenia tego rodzaju sprawiły, że stałem się lepszym lekarzem dla moich pacjentów.

Zawód, który wykonuję, przynosi mi wielką satysfakcję. To właśnie z pragnienia niesienia pomocy jak największej liczbie pacjentów zrodził się pomysł napisania tej książki. Pragnąłem stworzyć coś namacalnego, co mógłbym dawać ludziom, którzy zmagają się z problemami ze snem, tak żeby mogli odzyskiwać pełnię kontroli nad swoim życiem oraz dobre samopoczucie, dzieląc się z nimi tym, czego zdążyłem się nauczyć i dowiedzieć w trakcie mojej ponad dwudziestoletniej praktyki zawodowej.

Chciałbym, żeby tę książkę czytało się jak wciągającą powieść, a nie suchy podręcznik czy poradnik. Życzyłbym sobie, żeby czytelnik nie przeskakiwał do miejsca, które jego zdaniem jest dla niego najważniejsze. Albowiem tu wszystko jest ważne! Pomyślcie o tym, jak o całościowym procesie zdobywania wiedzy i rozumienia, wykraczającym zarówno poza sprawę waszego snu, jak i waszego sposobu myślenia o śnie. Jeśli podążycie za mną wskazaną przeze mnie drogą, to kończąc czytać książkę, będziecie mieli zupełnie nowe spojrzenie na kwestię tego, co to znaczy dobry i zdrowy sen.

¹ Czyli „zanik, uwiąd” – *przyp. tłum.*

ZDROWY, SPOKOJNY SEN NIE MUSI BYĆ TYLKO MARZENIEM. MOŻE BYĆ RZECZYWISTOŚCIĄ.

Kiedy sen nie funkcjonuje jak należy, ty też nie funkcjonujesz jak powinieneś. I choć komplikacje ze snem mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, to w odróżnieniu od innych schorzeń można je skutecznie leczyć. Ty sam możesz się z nimi uporać. Jednak szukanie złotych rad i trików w internecie niewiele ci pomoże. Musisz zrozumieć, co właściwie dzieje się z twoim snem: na czym polegają twoje problemy i w jaki sposób można je rozwiązać. Dlatego zamiast po kolejny kubek kawy sięgnij po książkę „zaklinacza snu”, doktora Chrisa Wintera.

Dlaczego jeszcze nie śpisz? to ekscytująca podróż w krainę snu, w której odkryjesz, jak ogromne znaczenie dla zdrowia ma porządne wyspanie się. Zakończysz tę lekturę uzbrojony w wiedzę, dzięki której wygrasz walkę o dobry sen. Wszystkie działania dostosujesz do swojego stylu życia. Czerpiąc ze swojego dwudziestoczoletniego doświadczenia na tym polu, neurolog, ekspert od spraw związanych ze snem, dr W. Chris Winter, pomoże ci:

- ★ dowiedzieć się, w jaki sposób funkcjonuje sen i jak takie czynniki jak jedzenie czy codzienna aktywność wpływają (korzystnie lub nie) na ten proces;
- ★ zrozumieć, że na przebieg jednego z najbardziej fundamentalnych procesów zachodzących w naszym ciele masz rzeczywisty wpływ i że możesz go kontrolować;
- ★ odpowiednio planować sen i drzemki – bez względu na to, czy jesteś pracującym w systemie zmianowym robotnikiem, studentem, czy przejętym rodzicem;
- ★ zacząć myśleć o śnie niestandardowo i poznać sposoby leczenia dolegliwości z nim związanych – od bezsenności przez bezdech senny i zespół niespokojnych nóg do problemów ze snem będących wynikiem zaburzenia rytmu okołodobowego.

Dr Winter jest cieszącym się międzynarodowym uznaniem ekspertem od snu. Jak dotąd pomógł już ponad dziesięciu tysiącom pacjentów, w tym wielu najwyższej klasy sportowcom, radzić sobie z problemami ze snem i tym samym zapewniać sobie w pełni satysfakcjonujący, regeneracyjny wypoczynek. Teraz dzieli się swoją bezcenną wiedzę i doświadczeniami z nami i wyjaśnia, co właściwie dobry sen oznacza oraz w jaki sposób możemy go sobie zapewnić.