



Medexpress, 2017-08-24 08:05

CZD: Połowa dzieci ma problemy ze snem



Thinkstock/GettyImages

W Centrum Zdrowia Dziecka został otwarty Gabinet Zaburzeń Snu. Nie bez przyczyny. Coraz młodsze osoby mają problemy z zasypianiem.

Gabinet Zaburzeń Snu jest kierowany do dzieci w wieku 1-18 lat, które mają różnego rodzaju trudności ze snem, jak również do rodziców, którzy martwią się snem swojego dziecka.

Zdaniem lekarzy z Centrum Zdrowia Dziecka zaburzenia snu są stosunkowo częstym problemem wśród dzieci. Badania pokazują, że różnego rodzaju problemy ze snem dotyczą blisko 50% dzieci. Diagnoza „zburzenia snu” jest stawiana u 4% dzieci.

Najczęściej rodzice szukają pomocy z powodu bezsenności u dziecka, czyli trudności w zaśnięciu lub utrzymaniu ciągłości snu, przedwczesnego budzenia się lub snu nie dającego wypoczynku, pomimo odpowiednich warunków.

Bezsenność może być wynikiem różnych chorób somatycznych lub psychiatrycznych, a także innych pierwotnych zaburzeń snu. U dzieci najczęściej występuje bezsenność uwarunkowana behawioralnie pod postacią bezsenności z braku dyscypliny lub bezsenności warunkowej. Z tym rodzajem bezsenności

najczęściej mamy do czynienia u niemowląt i dzieci w wieku przedszkolnym (10-30%) oraz w pierwszych latach szkoły (15%). Może się przejawiać w trudnościach z zasypianiem wieczorem lub ponownym - w nocy, po wybudzeniu. Z kolei często obserwowanym problemem u nastolatków (w okresie adolescencji 7-16% dzieci), jest zespół opóźnionej fazy snu (ang. delayed sleep phase type, DSPT). W zespole tym, zwyczajowe godziny snu i czuwania zostają przesunięte o ok. 2 godziny w porównaniu z przyjętym społecznie czasem.

Szczególnie rodzice martwią się parasomniami, które mogą przebiegać dramatycznie i wywołują duży niepokój u opiekunów. Wybudzanie z dezorientacją występuje u 17,3% dzieci w wieku 3-13 lat, 2,9-4,2% dzieci powyżej 15 r.ż., może występować rodzinnie. Lęki nocne, kolejna parasomnia snu NREM, występują u 1-6,5% dzieci, rozpoczynają się we wczesnym dzieciństwie. Sennowłóctwo (lunatykowanie) również często występuje u dzieci (ok. 17%), szczyt nasilenia objawów obserwuje się między 8 a 12 r.ż. Koszmary senne (parasomnia snu REM) natomiast występują bardzo często w populacji dziecięcej, bo aż u 10-50% dzieci w wieku od 3 do 5 lat.

Innym typem zaburzeń snu jest zespół niespokojnych nóg. Badania dotyczące występowania RLS u dzieci wskazują na wartości 6,1% (w grupie wiekowej 11-13 lat) oraz 2% (w wieku 7-18 lat). Z kolei badania retrospektywne wykazały, że 12-20% dorosłych chorych na RLS miało objawy przed 10 r.ż..

U dzieci skutkiem zaburzeń snu może być nie tylko nadmierna senność w ciągu dnia, ale także zaburzenia nastroju (depresja, drażliwość), zachowania impulsywne, nadruchliwość, zaburzenia funkcji poznawczych (koncentracji, pogorszenie osiągnięć szkolnych), zmęczenie, pojawienie się różnych dolegliwości somatycznych. W efekcie problemy ze snem mają negatywny wpływ na funkcjonowanie dziecka. Wpływają na jego rozwój, uczenie się, zachowanie i zdrowie.

W większości przypadków zaburzenia snu nie wymagają interwencji takich jak farmakoterapia, wystarczą pewne oddziaływania behawioralne. Niezwykle istotna jest edukacja dotycząca fizjologii snu. Interwencje behawioralne w przypadku bezsenności pierwotnej są skuteczne w 94%, a w ponad 80% przez 3-6 miesięcy utrzymuje się poprawa.

Gabinet Zaburzeń Snu zajmuje się:

Bezsennością - rozumianą jako trudności w zaśnięciu lub/i utrzymaniu ciągłości snu, u dzieci najczęściej pod postacią bezsenności uwarunkowanej behawioralnie - z braku dyscypliny, związana z warunkami zasypiania.

Hipersomnią czyli nadmierną sennością, która może być spowodowana u dzieci różnymi przyczynami, zakłócającymi sen nocny tj. parasomnie, zaburzenia ruchowe podczas snu, a także występującą w przebiegu takich chorób jak narkolepsja czy Zespół Kleinego-Levin'a.

Parasomniami - czyli mimowolnymi zaburzeniami ruchowymi i innymi zjawiskami odczuwane subiektywnie, które występują podczas przejścia między stanem czuwania a snem lub podczas wybudzeń ze snu (nakładanie się na siebie, wzajemne przenikanie stanu snu i czuwania).

Zaburzeniami ruchowymi podczas snu szczególnie: zespołem niespokojnych nóg (Restless Leg Syndrom RLS), zaburzeniami z rytmicznymi ruchami podczas snu (RMD).

Zaburzeniami rytmu okołodobowego - min. zespołem opóźnionej fazy snu.

Gabinet nie zajmuje się zaburzeniami oddychania związanymi ze snem.

Kontakt do Poradni Psychiatrycznej dla Dzieci i Młodzieży:

Tel. 22 815 61 71

Źródło: CZD