



Chronobiologická fototerapie

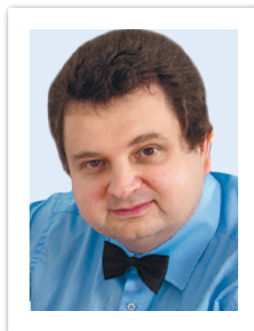
Rytmus spánku a bdění má vliv „na všechno“

V minulém dílu jsme uvedli, že z pozitivních účinků chronobiologické fototerapie (ChBFT) těží pacienti s depresí, Alzheimerovou chorobou a pacienti dlouhodobě upoutaní na lůžko. Jaké jsou další příležitosti, kde terapie světlem může pomoci?

Je známým faktem, že v zimním období trpíme v našich zeměpisných šířkách nedostatkem přirozeného slunečního světla. Dlouhodobě se to může podepsat na našem fyzickém i duševním zdraví (porucha nálady v souvislosti s temným zimním obdobím se nazývá sezonní afektivní porucha - SAD, seasonal affective disorder, z angl.). S nedostatkem denního světla se celoročně setkáváme například v kancelářských budovách, moderně řešených velkých prostorách

zvaných open space a dalších podobných místech, ve kterých trávíme větší část dne a kde je nutné používat umělé osvětlení. Také pacienti a klienti v nemocnicích a domovech seniorů

Pro **kvalitní spánek** jsou kromě světla klíčovými ingrediencemi důkladná tma na spaní, pravidelnost a správné načasování aktivit v rámci dne.



Ing. Antonín Fuksa
NASLI spol. s r.o.

nepříznivě vnímají celodenní příšeří, které bývá hlavně ve starších budovách a na řadě dalších míst. „Běžné umělé osvětlení nemá z hlediska vyrovnání rytmu spánek-bdění potřebnou intenzitu,“ uvádí světelný technik společnosti NASLI, s.r.o.

Ing. Antonín Fuksa. Narušení rytmu spánek-bdění představuje podle jeho slov pro organismus značný stres se všemi jeho důsledky při dlouhodobém působení. Jsme-li takovému nedostatečnému osvětlení vystaveni delší dobu, může dojít ke vzniku různých potíží, zhoršují se poruchy spánku, nálada, prohlubuje se deprese. Narušení spánkového rytmu zvyšuje pravděpodobnost onkologického onemocnění.

Světlo šetří náklady

Jak víme z předešlých dílů tohoto seriálu, potíže zapříčiněné nedostatkem světla se dají zmírnit či dokonce odstranit prostřednictvím chronobiologické fototerapie. „Jde o šetrnou nefarmakologickou metodu s minimem nežádoucích účinků, jež jsou mírné a vyskytují se většinou jen na začátku aplikace. U sezonní afektivní poruchy je tato terapie stejně účinná jako antidepresiva. Při léčbě deprese je výhodou rychlý nástup účinku – několik dnů, který se většinou stabilizuje léky s nástupem účinku několika týdnů,“ uvádí Ing. Antonín Fuksa. Výhod pro člověka s depresí je hned několik. „Rychle působící chronobiologická fototerapie může výrazně zkrátit délku pracovní neschopnosti a vrátit člověka zpět do pracovního procesu. Udržení pracovních návyků a společenských

kontaktů jsou neméně důležité,“ dodává **MUDr. Pavel Doubek, Ph.D.**, odborný asistent a vedoucí lékař ambulancí a poradny pro chronobiologickou léčbu Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze. ChBFT přináší jak pacientovi, tak celému zdravotnímu systému, značnou úsporu prostředků, a to hlavně díky kratší pracovní neschopnosti.

Nastartování uzdravujících procesů

Obnovení rytmu spánek-bdění pomocí ChBFT je stále předmětem výzkumu, a to jak v léčbě, tak i v prevenci. „Moderní medicína totiž nachází souvislost s rytmem spánek-bdění téměř u každého onemocnění. Mezi možné aplikace jasného světla patří některé poruchy spánku nebo zrychlení pooperační rekonvalescence,“ vysvětluje Ing. Fuksa. Jasně světlo pomáhá mírnit následky životního stylu, jako je například pásmová nemoc (jet lag), či narušení spánkového rytmu při práci na směny v noci.

„V seniorském věku“

může ChBFT stabilizovat rytmus spánek-bdění či třeba odstranit delirium spojené s demencí. Hlavní je zlepšení kvality života pacienta či klienta, které ocení i jeho blízcí,“ dodává Ing. Antonín Fuksa.

Světlo v práci, světlo doma

Chybějící světlo v interiéru lze nahradit fototerapeutickými svítilny nebo slunečními simulátory. „Za jasného letního dne v poledne venku naměříme vodorovnou osvětlenost až 100 tisíc luxů, v zimě asi 20 tisíc. Do interiéru proniká v průměru jen několik procent této intenzity. Kromě toho samozřejmě chceme vidět ještě před východem a také po západu slunce. Proto používáme umělé osvětlení, které je většinou 300 až 500 luxů



MUDr. Pavel Doubek, Ph.D.
Psychiatrická klinika
1. LF UK a VFN

na pracovištích a 50 až 100 luxů na chodbách. Večerní osvětlení už bývá většinou jen v desítkách luxů, což je dobré pro nerušený nástup spánkového hormonu,“ vysvětluje Ing. Antonín Fuksa. Speciální svítilna dosahuje v určité vzdálenosti intenzity osvětlení 10 000 luxů, která při půlhodinové aplikaci v ranních hodinách slouží pro nervovou soustavu jako signál začátku dne. „K domácímu použití jsou určena například svítilna NASLI SunSun. Jsou volně prodejné, ale o aplikaci by měl rozhodnout lékař, zvláště pokud bereme nějaké léky na psychiku. V případě nediodagnostikované a neléčené bipolární poruchy by totiž mohlo dojít k nežádoucímu přesmyku do manické fáze. Také je třeba určit individuální hodinu začátku fototerapie pomocí speciálního dotazníku. Během terapie světlem je třeba mít otevřené oči, ale není nutné dívat se přímo do světla, stačí mít svítilnu v zorném poli. Můžete se nasnídat nebo si číst. Fototerapie u responderů zabírá už během několika dnů, ale je nezbytná každodenní pravidelná aplikace, dva dny bez svícení nás vrátí téměř na začátek léčby,“ upozorňuje lékař. Individuální plán vám pomůže sestavit lékař chronobiolog, například v poradně chronobiologické léčby VFN (<https://goo.gl/2ii4Sz>). 📍

Markéta Ostřížková
odborná spolupráce:
Ing. Antonín Fuksa, NASLI, s.r.o.,
MUDr. Pavel Doubek, Ph.D.,
ambulance a poradna pro
chronobiologickou léčbu Psychiatrické
kliniky 1. LF UK a VFN v Praze