

JSTE NOČENĀ• SOVA, SKĀ~IVĀ•NEK, NEBO "NORMĀ•LNĀ•"?

StĀ™eda, 26 Ā•ervenec 2017

Jste-li noĀ•ní sova, máme pro vás novinku: vĀ›dci identifikovat gen, který za to mĀ•Ā™e! NĀ›kdo se Ā™ivotem prohání, aniĀ™ mu spánek nĀ›jak narušoval jeho zájmy, nĀ›kdo je ranní ptá•e, jiný naopak noĀ•ní sova. A taková sova, pokud zrovna nepracuje jako noĀ•ní hlída• Ā•i barman/ka v noĀ•ním klubu, to má v Ā™ivotĀ™ velice tĀ›Ā™ké. NĀ›kteĀ™í lidé, bez ohledu na věk, aby veĀ•er usnuli vĀ•as, s tím kaĀ™dý den (spí• noc) bojují.

NemĀ™ou spát, pĀ™evalují se a mĀ•Ā™ jim to správnĀ™ “zabrání” trvat nĀ›kdy aĀ™ do ranních hodin, navíc, pokud jim není dopĀ™án dostateĀ™ dlouhý spánek a musí tedy po pár hodinách opĀ™t ráno vstávat, necítí se ani odpoĀ™atĀ™, a jsou unaveni celý den. NeĀ™ zase oĀ™ijou – v noci…NoĀ•ní sovy mohou mít společný pĀ™vod svých problémů – tato forma nespavosti se nazývá porucha zpoĀ™děné fáze spánku (DSPD - delayed sleep phase disorder). SouĀ™asně studie naznaĀ™ují, Ā™e tato porucha mĀ•Ā™ být zĀ•ástí dědiĀ™ná. SamozĀ™ejmĀ™, poruchou DSPD neĀ™kdo nemĀ•Ā™ veĀ•er usnout. Navíc lidé, kteĀ™í pracují v noci, a takový zpĀ™sob Ā™ivota jim vyhovuje, nebudou moĀ™ná ani hledat diagnózu Ā•i léĀ•bu.

Nedávno vĀ›dci z Rockefellerovy University odhalili genetickou mutaci, která mĀ•Ā™ vysvĀ™tlit, proč v nĀ›kterých rodinách se vyskytuje noĀ•ních sov více, v jiných ménĀ™. Alina Patke, lékaĀ™ka-výzkumnice z Rockefellerovy university zamĀ™ila svůj výzkum právnĀ™ na tuto genovou mutaci lidí trpícími DSPD. ZamĀ™ila se na 46-letou pacientku, která celý Ā™ivot trpĀ™la poruchami spánku. Usínala nejdĀ™íve kolem 2. – 3. hodiny ráno, nĀ›kdy dokonce aĀ™ kolem páté, šesté! Pacientka byla pod neustálým dohledem 18 dní, v místnosti bez oken a bez hodin. NejenĀ™e se jí hormon melatonin, který vyvolává spánek, zaĀ•al vytvářet o zhruba pĀ›t aĀ™ sedm hodin později než u normálního Ā•lovĀ™ka, ale její spánek byl tak podivnĀ™ fragmentován; nĀ›kdy pĀ™icházel jen jako krátké zdĀ™ímnutí. KdyĀ™ tým analyzoval její DNA, našel mutaci genu nazvaný Cry1. Stejný gen objevili i u jejích dalších rodinných pĀ™íslušníků, kteĀ™í trpĀ™li podobnými problémy. Tento gen kóduje protein, který potlaĀ™uje pĀ™sobení bílkovin na vytvářeni biorytmů tĀ™la a spouští celou řadu dalších procesů; široké kály genů – včetně tĀ™ch, co ovlivňují probouzení se a pĀ™ípadnĀ™ usínání během dne.

Výzkumný tým z Rockefellerovy university našel dalších 39 osob s tímto mutovaným genem, ovlivňujícím spánkové procesy a denní biorytmy. TakĀ™e nadĀ™je existuje. NĀ›kdo má štĀ™stí, Ā™e i s podobnĀ™ poruchou; pokud gen Ā™ije normální Ā™ivot. A nĀ›kdo nemusí ani mít mutaci, a noĀ•ní sovou se stane stejnĀ™. DĀ™leĀ™itě samozĀ™ejmĀ™ je pĀ™ízpĀ™sobil svĀ™ Ā™ivot podle toho, co kaĀ™dému vyhovuje. Cítíme-li se nejlépe po ránu, patĀ™íme do kategorie skĀ™ivani nebo chcete-li pravĀ™kých lovců, kteĀ™í se za koĀ™istí vydávali jeĀ™ pĀ™ed úsvitem. PĀ™ekypujeme-li energii veĀ™ takzvané sovy, tedy pravĀ™cí stráĀ™ci ohnĀ™, jeĀ™ hlídali spící rod pĀ™ed nepĀ™áti. SkĀ™ivani S

NejostraĀ™itĀ™ (self-report)	Poledne	Kolem 18 h	NejproduktivnĀ™ (self-report)
Dopoledne	Odpoledne a veĀ•er	NejaktivnĀ™	Kolem 14:30
Nejlepší nálada	9-16 h	Stoupavá	Kolem 17:30
15:30	Kolem 20:00	VĀ™k	VĀ™tĀ™ina lidí nad 60 let
			VĀ™tĀ™ina studentů

Do postele chodí o 2 h dĀ™íve než sovy, usínají snadno a rychle Velmi variabilní. Pokud nemusejí do práce; koly, pak ponocují PouĀ™ivání budíku NepotĀ™ebují budík Budík s opakovaným alarmem

NejniĀ™teplota a zároveň nejhlubší spánek	Okolo 3:30	Okolo 6:00	Kvalita spánku
Spí hluĀ™ji (chrápou), budí si více odpoĀ™nutí v prĀ™mĀ™ru 3,4 h po dosaĀ™ení teplotního minima, probouzí se jejich vnitřní budík	Spí celkovĀ™ ménĀ™, budí se ospalĀ™ po 2,5h po dosaĀ™ení teplotního minima		
Klimbání	VzácnĀ™	Ā™eastĀ™ delší podĀ™imování během dne	CviĀ™ení
			Ráno

Nejvyšší tepová frekvence	Kolem 11 h	Kolem 18 h	NejniĀ™ tepová frekvence
Kolem 3 h	Kolem 7 h	SpotĀ™eba kávy	Malá
			Velká
			Osobnost

Spí introverti (není vĀ›decky podloĀ™eno)	Spí extroverti (není vĀ›decky podloĀ™eno)	Práce na smĀ™ny	Preferují jednosměnné provoz	Lépe tolerují stĀ™ídání noĀ•ních a denních služeb	Maximální	Práce
						Cestová

Trpí na jet lag RychleĀ™ se adaptace na změnu Ā•asového pásna Maximální sekrece melatoninu Kolem 3:30 Kolem 5:30 A co vám vaĀ™ individuální biologické hodiny radí? PĀ™ípadnĀ™ – jak vám vyhovuje být noĀ•ní sovou Ā•i skĀ™ivankem? GRETA