

Spis treści

CZĘŚĆ I

HISTORIA MEDYCYNY SNU 1

ROZDZIAŁ 1

HISTORIA BADAŃ NAD SNEM 3

Michał SKALSKI

1.1. Historia medycyny snu 4

Starożytność 4

Czasy nowożytne 4

Czasy współczesne 5

1.2. Rozwój medycyny snu w Polsce i powstanie Polskiego Towarzystwa Badań nad Snem 11

CZĘŚĆ II

FIZJOLOGIA SNU 17

ROZDZIAŁ 2

FIZJOLOGIA I ZNACZENIE SNU 19

2.1. Jak powstaje sen 20

Jolanta ORZEŁ-GRYGLEWSKA

Rozwój poglądów na powstawanie snu 20

Struktury mózgu zaangażowane w cykl sen-czuwanie 22

2.2. Rola snu	28
Jolanta ORZEŁ-GRYGLEWSKA	
Hipoteza „regeneracyjna”	28
Hipoteza „rozwojowa”	29
Hipoteza utrwalania śladów pamięciowych we śnie	30
Pozostałe poglądy na rolę snu	32
2.3. Architektura snu	33
Jolanta ORZEŁ-GRYGLEWSKA	
Okres zasypiania – stadium N1	34
Stadium N2 snu NREM	36
Stadium N3 snu NREM	37
Stadium R – sen REM	38
Cykliczność zjawisk występujących podczas snu	40
2.4. Regulacja snu i czuwania	41
Jolanta ORZEŁ-GRYGLEWSKA	
Czynniki genetyczne wpływające na czas trwania i architekturę snu	43
Układ wegetatywny (autonomiczny układ nerwowy)	47
Układ hormonalny	54
2.5. Optymalny sen	69
Jolanta ORZEŁ-GRYGLEWSKA	
Czas snu w różnych przedziałach wiekowych	74
2.6. Marzenia senne	77
Dagna WYSOCKA, Małgorzata HOŁDA	
Czym są marzenia senne?	77
„Doktorze, śniło mi się, że...” Treść marzeń sennych	84
Praca z marzeniami sennymi w różnych nurtach psychoterapeutycznych	89
Na koniec – aspekt praktyczny	92
2.7. Podsumowanie	92
Broszura informacyjna dla pacjentów dotycząca marzeń sennych	93

ROZDZIAŁ 3

RYTMY OKOŁODOBOWE

103

Jolanta B. ZAWILSKA, Małgorzata BEREZIŃSKA

3.1. Wprowadzenie	104
3.2. Rytmy okołodobowe – charakterystyka, przykłady	106
3.3. Zegar biologiczny	107
Kompleks okołodobowy	107
Zegar molekularny ssaków	112
3.4. Rytm melatoniny	114
3.5. Zmiany rytmów okołodobowych w trakcie życia osobniczego	117
3.6. „Starzenie się” rytmów okołodobowych	119
3.7. Chronotypy	122
Chronotyp – wpływ wieku i płci	123
Chronotyp a tolerancja pracy zmianowej	124

CZĘŚĆ III

DIAGNOSTYKA SNU

127

ROZDZIAŁ 4

KLASYFIKACJA ZABURZEŃ SNU

129

Michał SKALSKI

ROZDZIAŁ 5

DIAGNOSTYKA ZABURZEŃ SNU

163

5.1. Badanie przedmiotowe i podmiotowe	164
Karol GRABOWSKI	
Elementy badania podmiotowego charakterystyczne dla psychogennych zaburzeń snu	168
5.2. Badania dodatkowe w somnologii	169
Karol GRABOWSKI	
Badania laboratoryjne	170
Badanie elektroencefalograficzne	171
Badanie płynu mózgowo-rdzeniowego	171
Badania genetyczne	172
Badania neuroobrazowe	172
Podsumowanie	172
5.3. Diagnostyka przedszpitalna: przydatność testów przesiewowych	173
Karol GRABOWSKI	
Badania kwestionariuszowe	174
Badania przesiewowe	174
Bezsenna	175
Zespół niespokojnych nóg	178
Zaburzenie snu związane ze snem REM	178
Nadmierna senność	179
Narkolepsja	180
Chronotyp i rytm okołodobowy	180
Obturacyjny bezdech senny	180
Badania laboratoryjne	182
Badania aparaturowe	183
Podsumowanie	184

5.4. Organizacja ośrodka medycyny snu	184
Adam WICHNIAK, Aleksandra WIERZBICKA	
Wstęp	184
Referencyjność ośrodków medycyny snu	185
Personel	186
Organizacja pracy ośrodka	187
Pomieszczenia do wykonywania badań snu	187
Ścieżka opieki nad pacjentem	188
Procedura akredytacji	188
5.5. Standard przeprowadzenia i opisu polisomnografii	190
Adam WICHNIAK, Aleksandra WIERZBICKA	
Wstęp	190
Rejestrowane odprowadzenia i parametry fizjologiczne	191
Biokalibracja	193
Zasady oceniania stadiów snu	194
Zasady oznaczania zdarzeń podczas snu	199
Opis badania polisomnograficznego	208
Podsumowanie	211
5.6. Elektroencefalografia	212
Adam WICHNIAK, Aleksandra WIERZBICKA	
5.7. Wielokrotny test latencji snu	214
Adam WICHNIAK, Aleksandra WIERZBICKA	
5.8. Test utrzymania czuwania	217
Adam WICHNIAK, Aleksandra WIERZBICKA	
5.9. Aktygrafia	222
Adam WICHNIAK, Aleksandra WIERZBICKA	
Wstęp	222
Wskazania do wykonywania aktygrafii	222
Aktygrafia w bezsenności	223
Standardy techniczne	224
Skorowidz	231