

SPIS TREŚCI

Wykaz skrótów	11
Słowniczek pojęć	17
Przedmowa	33
1. Wstęp	35
1.1. Fizjologia snu	35
2. Małe dziecko 0–6. r.ż.	57
2.1. Behawioralne zaburzenia snu	57
2.2. Zaburzenia ruchowe związane ze snem	78
2.2.1. Zaburzenie z rytmicznymi ruchami w czasie snu	79
2.2.2. Łagodne mioklonie występujące we śnie w wieku niemowlęcym	86
2.2.3. Mioklonie przysenne	88
2.2.4. Hipnagogiczne drżenie stóp i naprężeniowa aktywacja mięśni kończyn dolnych	89
2.2.5. Bruksizm związany ze snem	90
2.2.6. Zespół niespokojnych nóg (RLS)	95
2.2.7. Zaburzenie z okresowymi ruchami kończyn (PLMD)	106
2.2.8. Zespół niespokojnych nóg (RLS) i zaburzenie z okresowymi ruchami kończyn (PLMD) – wspólne elementy	110
2.2.9. Skurcze nóg podczas snu	118
2.2.10. Nadmierne izolowane mioklonie	118
2.2.11. Zaburzenia ruchowe w czasie snu związane z chorobą somatyczną i ruchowe w czasie snu związane ze stosowaną farmakoterapią lub substancjami	118
2.2.12. Zaburzenia ruchowe w czasie snu nieokreślone	119
2.2.13. Zaburzenie z niespokojnym snem	119
2.3. Zespół naglej śmierci dziecka	124
2.4. Karmienie w nocy	135
2.5. Regulacja cyklu okołodobowego w pierwszych miesiącach życia	143
2.6. Parasomnie NREM – wybudzenia z dezorientacją i lęki nocne	150
2.7. Ssanie nieodżywcze a sen	163
2.8. Masturbacja związana ze snem	176
2.9. Lęki rozwojowe utrudniające sen	190
2.10. Higiena snu małych dzieci	207
3. Dziecko w wieku szkolnym 7.–14. r.ż.	219
3.1. Behawioralne zaburzenia snu dzieci szkolnych	219
3.2. Bezsenność o podłożu pozabehawioralnym	232
3.3. Koszmary	247
3.4. Moczenie nocne	267
3.5. Somnambulizm/sennowłódstwo	274
3.6. Mówienie przez sen	280

3.7. Higiena snu dzieci szkolnych	282
4. Nastolatek 15.–19. r.ż.	299
4.1. Bezsennosc u adolescentów	299
4.2. Zaburzenia rytmu okołodobowego snu i czuwania	313
4.2.1. Zespół opóźnionej fazy snu i czuwania	316
4.2.2. Zespół przyspieszonej fazy snu i czuwania	330
4.2.3. Nieregularny rytm snu i czuwania	334
4.2.4. Nie-24-godzinny rytm snu i czuwania	338
4.2.5. Zespół nagłej zmiany strefy czasowej (jet lag)	342
4.2.6. Social jet lag	344
4.3. Zespół niedoboru snu i mgła mózgowa	347
4.4. Hipersomnie	366
4.4.1. Narkolepsja typu 1	371
4.4.2. Narkolepsja typu 2	380
4.4.3. Hipersomnia idiopatyczna	385
4.4.4. Zespół Kleinego-Levina	389
4.4.5. Hipersomnia związana z chorobami somatycznymi	394
4.4.6. Hipersomnia związana z przyjmowaniem leków lub innych substancji	397
4.4.7. Hipersomnia współwystępująca z chorobami psychiatrycznymi	400
4.4.8. Zespół niedoboru snu	402
4.4.9. Pojedyncze objawy i warianty normy – osoby długo śpiące	404
4.5. Parasomnie rozpoczynające się w wieku nastoletnim	407
4.5.1. Zaburzenie odżywiania związane ze snem	407
4.5.2. Nawracające izolowane porażenie przysenne	411
4.5.3. Seksomnia	414
4.5.4. Zaburzenie zachowania w czasie snu (RBD)	416
4.5.5. Zaburzenie dysocjacyjne związane ze snem	416
4.5.6. Halucynacje związane ze snem	417
4.6. Narkotyki i ich wpływ na sen	418
4.6.1. Narkotyki klasyczne	419
4.6.2. Nowe substancje psychoaktywne (dopalacze)	425
4.6.3. Alkohol	427
4.7. Prywatność nastolatka	429
4.8. Problemy pracy zdalnej	444
4.9. Higiena snu nastolatka	450
5. Wspólne problemy	459
5.1. Zaburzenia snu w przebiegu chorób somatycznych	459
5.1.1. Zaburzenia snu a przewlekłe choroby somatyczne – części wspólne	459
5.1.2. Choroby przewlekłe	460
5.1.3. Choroby i stany ostre	487
5.2. Problemy ze snem w zaburzeniach psychicznych	490
5.2.1. Zaburzenia depresyjne	490
5.2.2. Zaburzenia lękowe	497
5.2.3. Zaburzenia neurorozwojowe	500
5.2.4. Zaburzenia odżywiania	508
5.2.5. Zaburzenia psychiatryczne	515
5.2.6. Zaburzenia organiczne	520
5.2.7. Uzależnienia	524
5.3. Zaburzenia snu jako działania niepożądane leków	532
5.3.1. Bezsennosc	533
5.3.2. Nadmierna senność	538
5.3.3. Koszmary/żywe sny	542
5.3.4. Inne parasomnie	544

5.4. Zaburzenia oddychania podczas snu	547
5.4.1. Fiziologia i patofiziologia	548
5.4.2. Zaburzenia obturacyjne	556
5.4.2.1. Zespół oporu górnych dróg oddechowych (UARS)	556
5.4.2.2. Obturacyjna hipowentylacja	557
5.4.2.3. Obturacyjny bezdech podczas snu	557
5.4.3. Centralny bezdech podczas snu	574
5.4.3.1. Bezdech centralny podczas snu związany z oddychaniem typu Cheyne'a-Stokesa	574
5.4.3.2. Bezdech centralny podczas snu związany z chorobą somatyczną bez oddychania typu Cheyne'a-Stokesa	574
5.4.3.3. Bezdech centralny podczas snu związany z oddychaniem periodycznym spowodowanym przebywaniem na dużych wysokościach	575
5.4.3.4. Bezdech centralny podczas snu związany ze stosowaniem leków lub substancji	576
5.4.3.5. Pierwotny centralny bezdech podczas snu	578
5.4.3.6. Pierwotny bezdech centralny podczas snu u niemowląt	579
5.4.3.7. Pierwotny bezdech centralny podczas snu u wcześniaków	581
5.4.3.8. Bezdech centralny podczas snu powstały w wyniku leczenia	584
5.4.4. Zaburzenia wentylacji związane ze snem	584
5.4.4.1. Hipowentylacja związana z otyłością	584
5.4.4.2. Zespół centralnej wrodzonej hipowentylacji (CCHS)	586
5.4.4.3. Niewrodzona centralna hipowentylacja z nieprawidłowościami podwzgórza	590
5.4.4.4. Centralna idiopatyczna hipowentylacja pęcherzykowa	594
5.4.4.5. Hipowentylacja związana ze snem wynikająca ze stosowania leków lub substancji	596
5.4.4.6. Hipowentylacja związana ze snem wynikająca ze schorzeń somatycznych	598
5.4.5. Hipoksemia związana ze snem	599
5.4.6. Izolowane objawy i warianty normy	601
5.4.6.1. Pierwotne chrapanie	601
5.4.6.2. Katatrenia	603
5.5. Nowoczesne technologie a medycyna snu	605
5.5.1. Produkty do spania	606
5.5.2. Produkty do monitorowania snu	610
5.5.3. Produkty diagnostyczne	614
5.5.4. Produkty lecznicze lub wspierające higienę snu	614
5.6. Podsumowanie farmakologii	619
5.7. Rola rodzica a rola lekarza specjalisty	627
5.8. Medycyna komplementarna i alternatywna	640
5.8.1. Homeopatia	640
5.8.2. Ziołolecznictwo	642
5.8.3. Aromaterapia	647
5.8.4. Terapia żywieniowa	647
5.8.5. Muzyka	651
5.8.6. Biały szum	651
5.8.7. Akupunktura i akupresura	651
5.8.8. Osteopatia czaszkowa	651
5.8.9. Terapia czaszkowo-krzyżowa	652
5.8.10. Terapia przytrzymywania	652
Skorowidz	659