

úvodník

NEMOC V CHRONOPATOLOGICKÉ SPOLEČNOSTI

Když v roce 1994 došlo po zemětřesení na západním pobřeží Spojených států k výpadku elektrického proudu v Los Angeles, kontaktovali zděšení obyvatelé města masově střediska první pomoci a sdělovali, že na noční obloze se ve tmě objevil záhadný gigantický stříbrný mrak. Tak řada Američanů poprvé v životě zaznamenala existenci Mléčné dráhy. Podle zprávy Britské královské astronomické společnosti z roku 2001 není kvůli světelnému znečištění v noci Mléčná dráha viditelná přibližně v polovině Evropy a ve dvou třetinách Spojených států. Satelitní snímky ukazují, jak výrazně je zesílena intenzita světla v noci v severoamerických a evropských městech. Následkem však není jen zkažený pohled na hvězdnou oblohu. Když se hodnotil vztah intenzity osvětlení 147 osídlených míst v Izraeli, získaný z družicových nočních snímků, prokázaly dvě studie publikované v roce 2008 statisticky významný vztah mezi vyšší mírou venkovního osvětlení a výskytem karcinomu prsu u žen. Zvýšené riziko rozvoje některých onemocnění se předpokládá i v psychiatrii, kde je výzkum zatím na začátku. Nejpravděpodobnější je ovlivnění afektivních poruch, především sezonní deprese, ale i velké deprese a možná bipolární afektivní poruchy. Jak je zřejmé, nemocní netrpí jen nedostatkem denního světla, při kterém pomáhá například fototerapie, ale také nadbytkem a nevhodným načasováním nočního světla. V této souvislosti se stále častěji mluví také o potřebě léčby tmou.

Varování přicházejí v době, kdy prudce roste zájem o přirozené rytmy našeho života, ať už cirkadiánní, nebo circanuální, a o souvislost jejich narušení s rozvojem psychických a tělesných poruch. Ze 135 prací, publikovaných na toto téma v letech 1990–2000, vzrostl v následujícím desetiletí počet odborných textů na 1298. Do klinické praxe již bylo uvedeno antidepresivum agomelatin, první lék účinkující podle našich představ na bázi cirkadiánní resynchronizace. Naproti tomu se ukazuje, že euroamerický způsob života s sebou přináší řadu nepříznivých vlivů, zasahujících do přirozených biologických rytmů organismu. Nevhodné bývá načasování podnětů, které působí jako tzv. zeitgeber (synchronizátory) životních rytmů. Patří sem všechna narušení rytmu spánku a bdění při nepřirozených změnách denního režimu (směnný provoz, časové posuny např. při přeletech časových pásem), ale také nedostatek světla ve dne a nadbytek v noci.

Nemoci jsou vždy zasazené ve svém čase a prostředí. Americká národní společnost pro výzkum spánku (The American National Sleep Foundation) sledovala změny délky spánku v americké populaci v letech 1998 až 2005. Během 7 let stoupl počet osob spících méně než 6 hodin denně z 12 na 16 % a současně významně klesl počet osob spících více než 8 hodin denně z 35 na 26 %. Autoři studie považují tento trend za alarmující a přímo říkají, že kráčíme vstříc chronopatologické společnosti. Souvislost cirkadiánních rytmů člověka s rytmy jeho prostředí a vliv na vývoj onemocnění při jejich narušení obrací znovu pozornost ke způsobu života v současné civilizaci. A ukazuje, že dlouhodobé trendy chování společnosti jsou pro lidské zdraví velmi často nepříznivé. Nejde však jen o nepříznivý vliv prostředí, narušeného civilizací, ale také o chování jednotlivců. Příkladem může být škodlivé spaní při rozsvíceném světle nebo při puštěné televizi.

V souvislosti s rozvojem techniky, nabírajícím obrátky od dob renesance, upozorňuje Josef Šafařík v esejí *Člověk ve věku stroje* na rozdíl mezi rozumností a rozumovostí: „Rozumnost je svoboda, která se ptá, co je nutné, rozumovost je nespoutanost, lhostejná k otázce, co je dovolené. Rozumnost je rozum, který se táže věcí, čím je; rozumovost je nerozum, který ukládá věcem, čím mají být.“ Současný stav světa svědčí spíše o rozumových než o rozumných postupech.

MUDr. Michal Maršálek, CSc.
Psychiatrická léčebna Bohnice, Praha