

Posudek na bakalářskou práci Nikolý Baumové Vliv večerní expozice modrému světlu na kvalitu spánku

Poruchy spánku jsou jedním z nejčastěji se vyskytujících neurologických poruch – onemocnění současnosti. Příčin je celá řada od extrémního psychického nebo fyzického stresu až po působení moderních technologií, které musí být stále po ruce, např. to že spíme s mobilem u hlavy nebo při běžící televizi, atd..

V zásadě se jako nejschůdnější a nejdostupnější prostředek doporučuje úprava životního stylu, jako je dieta, pohybový režim, obezita, prostředí v ložnici, snížení vnější nebo vnitřní hladiny hluku, světelné poměry, atd. Tyto kroky jsou vesměs dlouhodobého charakteru a jsou účinné u lehčích poruch. Současnost ovšem vyžaduje rychlá řešení pokud možná s minimálními nároky na jedince.

K nápravě je možné využít chemické prostředky např. melatonin nebo manipulaci s předspánkovým stavem. Právě posledně jmenované metody se ukazují jako jedny z nejefektivnějších a relativně nejbezpečnějších, bez zásadního přetrvávajícího ovlivnění jedince.

Existuje rozsáhlé písemnictví zabývající se problematikou elektronické podpory kvality spánku. V některých případech se jedná o popis vyloženě komerčního zařízení s velmi diskutabilním efektem. Na druhou stranu existuje celá řada seriózních publikací zabývajících se problematikou expozice nebo redukce některých částí světelného spektra a jejího vlivu na kvalitu spánku. To je náplní posuzované bakalářské práce, kde na základě rozsáhlé rešerše aktuální literatury je řešen problém expozice modrého světla na kvalitu spánku.

Autorka zpracovala 351 aktuálních pramenů vesměs zahraniční provenience. Je škoda, že v úvodu nezmínila práce některých českých autorů jako je např. prof. Karel Šonka, který se poruchami spánku dlouhodobě zabývá.

Výběr a způsob zpracování pramenů svědčí o vysoké profesionalitě autorky. Z mého pohledu by bylo žádoucí více konkretizovat závěry rešeršních aktivit, hlavně směrem k praktickému využití a více zdůraznit stanovisko autorky k této problematice. Podobně by bylo vhodné v konci diskuse definovat limity studie. Na druhou stranu je třeba konstatovat, že pozitiva jednoznačně převažují nad negativy.

Práce je psána dobrou češtinou, prakticky bez překlepů, je čtivá a poskytuje čtenáři potřebné informace. Z několika málo chyb upozorňuji na to, že DM 2. typu se píše s arabskou dvojkou nikoliv s římskou; leptin není jednoznačně označován jako hormon hladu, tím je spíše ghrelin.

Závěr: Bakalářská práce Nikolý Baumové vysoce převyšuje podobné práce a jasně dokládá schopnost autorky práce s literaturou. Nedostatků je opravdu velmi málo. Na základě výše uvedeného doporučuji práci k obhajobě a hodnotím ji známkou v ý b o r n ě.

Otázky k obhajobě:

1. Jaké změny životního stylu by doporučila autorka pro snížení poruch spánku?
2. Jaký máte názor na kombinaci medikamentů a elektronické expozice na redukci spánkových poruch?
3. Vyjádřete se blíže k tvorbě leptinu a k možnostem ovlivnění jeho úrovně expozicí modré části spektra.
4. Znáte některé české autory, kteří se touto problematikou zabývají?

V Myslíně 13.8.2021

prof.ing.V.Bunc, CSc