

Oponentský posudok

Habilitačnej práce MUDr. Michaely Kostičovej, PhD., MPH „**Spánkové návyky a zdravie adolescentov**“

Predložená habilitačná práca sa zaoberá mimoriadne aktuálnou problematikou spánkových návykov u adolescentov v súvislosti s vybranými aspektmi ich zdravia. Vzhľadom na to, že nedostatok spánku u dospievajúcich ľudí, súvisiaci s viacerými zdravotnými a psychosociálnymi poruchami, je rozšíreným problémom v európskych krajinách, zasluhuje si pozornosť medicíny, najmä hygieny detí a mládeže. Význam práce podčiarkuje aj doterajší nedostatok validných štúdií v tejto oblasti postavených na reprezentatívnych epidemiologických údajoch našej populácie. Tým sa predkladaná práca stáva kľúčovým východiskom pre ďalší výskum v danej oblasti a navrhovanie efektívnych preventívnych opatrení.

Práca je písaná na 94 stranách a opiera sa o 201 relevantných bibliografických odkazov, z ktorých väčšinu predstavujú zahraničné zdroje. Jej súčasťou sú aj dve prílohy. Delí sa na dve hlavné časti a to prehľad súčasných vedeckých poznatkov v danej oblasti a výskumnú časť.

V rámci prehľadu súčasného stavu vedeckých poznatkov autorka uvádza základné odporúčania z hľadiska dosiahnutia optimálneho spánku u adolescentov ako aj klasifikáciu jeho najvýznamnejších porúch. Z hľadiska determinantov spánkových návykov vyzdvihuje význam používania elektronických médií ako aj fyzickej aktivity. V ďalšej časti prehľadu sa venuje zdravotným a psychosociálnym problémom, ktoré súvisia s nedostatkom spánku. V tejto časti práce mimoriadne oceňujem precíznu prácu s literatúrou, vďaka čomu autorka poskytuje hodnotný systematický prehľad súčasného stavu poznania problematiky ako podklad pre interpretáciu vlastných zistení.

Ďalšia, výskumná časť práce, prináša vlastné zistenia autorky spolu s ich interpretáciou, diskusiou a odporúčaniami. Autorka v rámci svojho výskumu analyzuje údaje získané v rámci prieskumu Health Behaviour in School Aged Children (HBSC) vykonaného na Slovensku v roku 2018. Súbor pozostáva zo 4 789 detí vo veku 11, 13 a 15 rokov. Vďaka štandardnej metodike zostavovania vzoriek podľa medzinárodného protokolu HBSC ide o reprezentatívne výsledky, ktoré sú porovnateľné s inými krajinami a umožňujú vykonávať validne analýzy. Cieľom analýz, konkretizovanom v troch čiastkových cieľoch, je zmapovať spánkové návyky u adolescentov na Slovensku a identifikovať súvislosti s vybranými aspektmi ich zdravia. Práca má dizajn prierezovej analytickej štúdie, ktorá je vhodným nástrojom na dosiahnutie stanoveného cieľa. Autorka prehľadne opisuje spôsob zostavenia vzorky, zber údajov ako aj použité premenné so štandardizovaného dotazníka HBSC.

K najvýznamnejším výsledkom práce patrí zistenie, že takmer polovica 15 ročných adolescentov spí denne menej ako 8 hodín. Zároveň sa u nich preukázal vyšší výskyt horšieho sebahodnotenia zdravia, ťažkostí zo zaspávaním, bolestí chrbta a hlavy, závratov ako aj niektorých emočných a behaviorálnych problémov. Pozitívne hodnotím kvalitnú diskusiu práce, v ktorej autorka vhodne interpretuje výsledky, vysvetľuje zistené skutočnosti vo svetle existujúcich publikovaných prác a formuluje na základe nich návrhy. Za obzvlášť prínosné považujem konkrétne návrhy preventívnych nefarmakologických intervencií na zlepšenie spánkových návykov adolescentov.

Doteraz sa u nás nevykonávala v takomto rozsahu analýza spánkových návykov adolescentov vzhľadom na psychosomatické, emočné a behaviorálne problémy, ako aj subjektívne vnímanie zdravia na reprezentatívnej vzorke adolescentov. Preto hodnotím výsledky práce ako obzvlášť prínosné. Vzhľadom na reprezentatívnosť vzorky a štandardné indikátory výsledky možno interpretovať aj v medzinárodnom kontexte a získané závery prispievajú k celkovému pochopeniu problematiky a sú podkladom pre praktické odporúčania.

V súvislosti s prácou mám pre autorku jednu otázku: Jedným z patomechanizmov narušenia spánku je zníženie vylučovania melatonínu spôsobeného účinkom umelého svetla pochádzajúce zo zobrazovacích jednotiek (displejov). Možno tento nepriaznivý účinok signifikantne znížiť používaním večerného resp. nočného režimu zobrazovania (nižšia intenzita podsvietenia a obmedzenie modrej časti spektra)?

MUDr. Michaela Kostičová, PhD., MPH svojou habilitačnou prácou presvedčivo preukázala potrebné schopnosti a jej vysoká kvalita dáva oprávnený predpoklad ďalšieho rastu a vytvorenia vlastnej vedeckej školy. Predkladaná práca spĺňa a vo viacerých aspektoch prekračuje požiadavky kladené na habilitačné práce a preto ju jednoznačne **odporúčam** prijať k obhajobe.

V Martine 26. 2. 2021

prof. MUDr. Tibor Baška, PhD.
Ústav verejného zdravotníctva JLF UK v Martine