

MIEGO STYGIUS: PAVOJUS SVEIKATAI

Miegas yra biologinis procesas, būtinas palaikyti gyvybei ir optimaliai sveikatai. Kokybiškas miegas užtikrina sklandų smegenų darbą ir palaiko sisteminės fiziologijos funkcijas, įskaitant: medžiagų apykaitą, apetito reguliavimą, imuninės, hormonų, širdies ir kraujagyslių sistemų veiklą. Tačiau net iki 70 milijonų žmonių JAV ir apie 45 milijonai žmonių Europoje turi lėtinį miego sutrikimą – kuomet beveik nuolat negali pakankamai kokybiškai išsimiegoti, o kartais ir patys neskiria ypatingo dėmesio miego rutinai. Miego stygius daro įtaką kasdieniam žmogaus organizmo funkcionavimui ir sveikatai. Pavyzdžiui, apie 20 proc. sunkių sužeidimų, įvykusių dėl autoavarijų, galimai yra susiję su vairuotojo mieguistumu, kilusiu dėl miego trūkumo arba alkoholio vartojimo.

Ilgalaikio miego trūkumo pasekmės

Ilgalaikis miego trūkumas, kai nemiegama 24-36 valandas, taip pat lėtinis miego sutrikimas, kai kelis mėnesius išsimiegama nekokybiškai, nepakankamai, gali sukelti smegenų „išsijungimą“. Užtenka vienos nemigos nakties, kad smegenys nustotų tinkamai funkcionuoti ir sumažėtų reakcija į aplinką, budrumas.

Nuolatinis miego trūkumas yra glaudžiai susijęs su šiomis problemomis:

- hipertenzija – padidėjusiu kraujo spaudimu;
- širdies priepuoliais ir insultais;
- nutukimu;
- diabetu;
- depresija ir nerimu;
- sumažėjusia smegenų funkcija, atminties praradimu;
- susilpnėjusia imunine sistema;
- psichiniais sutrikimais;
- dislipidemija – kraujo riebalų (lipidų) disbalansu, kuris yra pagrindinis širdies ir kraujagyslių ligų veiksnys;
- ilgalaikiai miego sutrikimai gali padidinti vėžio ir mirties riziką;
- ilgalaikis miego trūkumas taip pat gali pabloginti kai kurių virškinimo trakto sutrikimų simptomus; taip pat pasireiškia ir visos tos pačios problemos, kaip ir dėl trumpalaikio miego sutrikimo

Kas nutinka, kai pasireiškia trumpalaikis miego stygius

Suaugusiems žmonėms, nuo 18 iki 64 m. rekomenduojama miegoti 7-9 valandas per parą, nors kiekvienam individualiai gali kiek skirtis būtinai poilsio laikas. Visgi užtenka pamiegoti vos 1,5 valandos mažiau, nei reikalauja organizmas, ir tai jau sukels didelius savijautos ir sveikatos pokyčius.

Trumpalaikės miego sutrikimo pasekmės yra:

- padidėjęs reagavimas į stresą, mažesnis atsparumas stresinėms situacijoms;
- somatinės problemos – įvairūs nemalonūs pojūčiai kūne;
- emocinis sielvartas;
- nuotaikos sutrikimai ir kitos psichinės sveikatos problemos;
- pažinimo, atminties ir gebėjimo mąstyti – atpažinti, apdoroti informaciją, sutrikimai;
- trumpalaikis miego stygius taip pat gali pabloginti su sveikata susijusią gyvenimo kokybę vaikams ir paaugliams, sergantiems įvairiomis lėtinėmis ligomis;
- nepakankamas budrumas;
- per didelis mieguistumas dienos metu;
- pablogėję santykiai su aplinkiniais – miego stygius gali sukelti blogą nuotaiką, o dėl to kilti konfliktai su kitais žmonėmis;
- didesnė susižalojimo kasdienybėje ir buityje tikimybė;
- didesnė tikimybė sukelti automobilių avariją.

Rekomendacija kokybiškam miegui:

- Miegas geriausias, jeigu einama miegoti iki 23 val.
- Miego trukmė neturėtų būti trumpesnė nei 7 val.
- Prieš miegą išsivėdinkite kambarį.
- Jeigu nesiseka užmigti – dienos metu venkite sėdėjimo ant sofos ar popiečio miego.
- Kokybiškai pailsėti gali padėti ramus pasivaikščiojimas vakare.

