Coraz więcej ludzi ma problemy ze snem…

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: środa, 09, wrzesień 2020 13:22
Alicja Cisowska
Odsłony: 1020

Tylko 49 proc. ludzi jest zadowolonych z jakości swojego snu. Większość z nas przesypia mniej niż zalecane minimum siedem godzin, a w ciągu nocy budzimy się przeciętnie dwa razy. Czynników zaburzających jakość snu jest wiele, ale najczęściej wymienianym z nich jest stres – co trzecia osoba deklaruje, że to właśnie stresujący tryb życia jest główną przyczyną ich problemów z wysypianiem się. Coraz częstsze nadużywanie telefonów komórkowych w sypialni także nie pozostaje bez znaczenia dla jakości naszego odpoczynku w nocy. W walce z zaburzeniami snu niezwykle użyteczne okazują się być nowe technologie – urządzenia do diagnostyki oraz leczenia oparte na zaawansowanych algorytmach.

Jak wynika z ogólnoświatowego badania „Wake Up Call: Global Sleep Satisfaction Trends" przeprowadzonego przez firmę Philips, jedynie 49 proc. badanych jest zadowolonych z jakości swojego snu. Aż 3/4 przyznaje, że są mniej produktywni, a 61 proc. – że ich pamięć pogarsza się, jeżeli nie są wyspani. Z drugiej strony 84 proc. deklaruje, że ich nastrój w ciągu dnia jest znacznie lepszy, jeżeli dobrze przespali noc, a aż 90 proc. uważa, że sen jest jednym z kluczowych czynników wpływających zarówno na kondycję fizyczną, psychiczną, jak i na regenerację organizmu.

– *Szacuje się, że w sumie ok. 50–60 proc. populacji ma kłopoty związane ze snem. To mogą być problemy złożone, takie jak insomnia, parasomnia czy bezdech senny, a także nieco bardziej powszechne, związane z odczuwanym przez nas stresem czy korzystaniem z telefonu komórkowego tuż przed zaśnięciem* – mówi Michał Grzybowski, dyrektor dywizji Connected Care w krajach Europy Środkowo-Wschodniej w firmie Philips. – *Optymizmem napawa fakt, że rośnie nasza świadomość dotycząca pozytywnego działania snu i jego jakości na nasze samopoczucie.*

Dzisiaj, bardziej niż kiedykolwiek, zdrowy sen odgrywa istotną rolę. Jak pokazują badania przeprowadzone przez firmę Sleep Standards, aż 77 proc. Amerykanów cierpi na problemy ze snem, przy czym dla 44 proc. główną przyczyną jest złość wywołana pandemią. Pozostałe przyczyny, jakie wymieniali ankietowani, to m.in. obawa o najbliższych czy doskwierająca samotność. Wysypianie się i odpowiedni wypoczynek, zwłaszcza w dobie pandemii koronawirusa, mają kluczowe znaczenie dla budowania odporności i wzmacniania organizmu. Sen w takim samym stopniu co układ odpornościowy chroni nas przed chorobami.

– *Całe nasze życie jest zależne od rytmu okołodobowego, którego istotną częścią jest prawidłowy sen. Uczucie wyspania jest niezbędne, żeby nasz komfort życia był na odpowiednim poziomie. W czasie snu w całym organizmie zachodzi szereg procesów metabolicznych związanych z czynnością mózgu, niezbędnych, abyśmy mogli dobrze funkcjonować w ciągu dnia. Cała gospodarka hormonalna, pulsacyjne wydzielanie hormonów płciowych, a także procesy związane z łaknieniem także są powiązane ze snem. Zatem gdy go brakuje – organizm funkcjonuje gorzej* – mówi dr Paweł Nastałek z Kliniki Pulmonologii Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie.

Stres i zmartwienia są głównym czynnikiem pogarszającym jakość snu – w badaniu wskazuje na nie 33 proc. osób. W coraz większym stopniu winne są też przenośne urządzenia, takie jak choćby telefon czy tablet, oraz brak odpowiedniej higieny snu. Blisko 4 na 10 badanych tuż przed zaśnięciem „scrolluje" wiadomości, gra w gry albo przegląda social media. Z kolei co 10. przyznaje, że w ciągu nocy odpowiada na SMS-y i wiadomości, które wybudzają go ze snu. W sumie prawie 80 proc. badanych przyznaje się do korzystania w łóżku z telefonu komórkowego.

– *Aż 40 proc. ludzi tuż przed snem używa telefonów komórkowych, więc są eksponowani na światło z ekranu. Podobnie dla blisko 40 proc. ludzi pierwszą czynnością tuż po przebudzeniu jest sięgnięcie po*

Phoca PDF

telefon komórkowy. To nie wpływa korzystnie na jakość naszego snu oraz pracę naszego mózgu – mówi Michał Grzybowski.

Jakość snu oddziałuje także na relacje międzyludzkie. 30 proc. badanych deklaruje, że trudności ze snem mają wpływ na ich związek z partnerem życiowym (wśród osób z bezdechem sennym ten odsetek wzrasta do 51 proc.), a 36 proc. czasami sypia osobno ze swoim partnerem, żeby poprawić jakość swojego odpoczynku.

Konsekwencje wynikające z niewłaściwej higieny snu mogą być zauważalne od razu – takie symptomy jak zmęczenie w ciągu dnia, rozdrażnienie czy spadek odporności powinny zwrócić naszą uwagę. Problemy te mogą prowadzić także do długofalowych skutków, takich jak bezsenność, a nawet bezdech senny.

– Zaburzenia snu o typie bezsenności pojawiają się coraz częściej i są związane z trybem życia – z presją środowiska, brakiem czasu – wymienia dr Paweł Nastałek. *– By im przeciwdziałać, powinniśmy stosować się do szeregu wzorców nazwanych tzw. higieną snu. Należy chodzić spać o podobnej porze, unikać picia kawy, herbaty, palenia papierosów przed pójściem do łóżka. Nie należy też czytać w łóżku książek i oglądać telewizji przed snem, a kłaść się wtedy, kiedy czujemy, że faktycznie chce nam się spać.*

W walce z zaburzeniami snu niezwykle pomocne mogą być innowacyjne technologie. Nowoczesne algorytmy i wykorzystujące je urządzenia diagnostyczne coraz częściej wspierają lekarzy i pacjentów w walce o poprawę jakości snu.

Bezdech jest poważną chorobą, której nie należy bagatelizować. Powoduje między innymi zmęczenie, rozdrażnienie i problemy z koncentracją, ale może też prowadzić do zaburzeń rytmu serca czy wysokiego ciśnienia. Brak leczenia może skutkować między innymi udarem mózgu czy zawałem serca.

– Problem zaburzeń snu jest bardzo powszechny. Duży procent populacji cierpi na bezsenność, natomiast jeśli czujemy się permanentnie senni, mamy przerwy w oddychaniu podczas snu, może to świadczyć o występowaniu bezdechu sennego, zwłaszcza w korelacji z otyłością. Szacuje się, że z tą chorobą mierzy się nawet kilkanaście procent społeczeństwa, niestety często o tym nie wiedząc. A bezdech senny może być bardzo groźny – jest w stanie skutecznie obniżyć nasz komfort życia, a także przyczynić się do innych powikłań zdrowotnych, choćby kardiologicznych – mówi dr Nastałek.

Jak podkreśla, w bezdechu sennym jednym z głównych czynników ryzyka są nadwaga i otyłość oraz nadciśnienie tętnicze lub przerost migdałków u dzieci. Do lekarza pierwszego kontaktu powinny zgłosić się zwłaszcza osoby z grupy ryzyka, które czują się permanentnie senne albo mają problem z chrapaniem w nocy. Sygnałem ostrzegawczym mogą być też częste i długie drzemki w ciągu dnia. Leczenie bezdechu sennego jest możliwe, a lekceważenie tego schorzenia może powodować szereg negatywnych konsekwencji, wpływać na pamięć czy zdolność koncentracji.

Źródło: Newseria

Phoca PDF