Dlaczego warto spać

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: czwartek, 01, luty 2018 12:09
Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska
Odsłony: 1275

W czasie snu 70 proc. komórek układu odpornościowego ulega regeneracji. Światowa Organizacja Zdrowia podkreśla, iż zaburzenia snu mają niezwykłe znaczenie w wielu chorobach. Bezsenność i zaburzenia snu sprzyjają powstawaniu takich nowotworów jak nowotwór prostaty i gruczołu piersiowego.

Aż 84% Polaków uważa, że sen pozwala szybciej powrócić do zdrowia i wyleczyć się z choroby. Sen jest bardzo istotną częścią naszego życia, ale niestety – najczęściej wysypiamy się dopiero wtedy, kiedy mamy trochę więcej wolnego czasu. Zamiast dać odpocząć swojemu organizmowi i poleżeć w łóżku, późno się kładziemy lub wstajemy o bardzo wczesnych porach. I chociaż większości z nas udaje się znaleźć balans pomiędzy życiem, pracą i snem, a więc przesypiać od 6 do 8 godzin, to wciąż około 15% Polaków sypia mniej niż 6 godzin, czyli bardzo mało.

Śpimy więcej dopiero kiedy zachorujemy. Podczas przeziębienia czy grypy aż 55% Polaków sypia powyżej 8 godzin na dobę i regeneruje zmęczony organizm.

Odpowiednia długość snu jest bardzo ważna. Sen, szczególnie w czasie choroby, pomoże w regeneracji organizmu i sprawi, że szybciej staniemy na nogi. Dlatego wylegiwanie się w łóżku i stawianie na relaks jest bardzo dobrym pomysłem. Do podobnych wniosków dochodzi co trzeci Polak: w trakcie choroby stara się nie wychodzić z łóżka.

- *W trakcie wypoczynku metabolizm człowieka zostaje zwolniony, dzięki czemu energia zużywana na ruch, czuwanie czy myślenie zostaje przeznaczona na regenerację organizmu. Układ odpornościowy, który w okresie choroby jest atakowany przez drobnoustroje w czasie snu ma szansę odbudować odporność i wspomóc procesy naprawcze. Dlatego sen jest istotny w trakcie procesu leczenia. Ponadto wpływa pozytywnie także na inne układy organizmu człowieka* – tłumaczy lek. med. Magdalena Piórkowska, internista, ekspert kampanii „Śpij Zdrowo!”.

Podczas infekcji możemy mieć problemy ze snem. Towarzyszące przeziębieniu objawy takie jak katar, zatkany nos i kaszel skutecznie utrudniają zasypianie lub sprawiają, że co jakiś czas budzimy się w nocy. Taki sen „na raty” nie będzie pełnowartościowy i nie pomoże nam zregenerować się w pełni. Jak wynika z badań, aż 75% Polaków podczas przeziębienia miało problemy ze snem, właśnie przez katar lub kaszel. W większości powodowało to kilkukrotne budzenie się w ciągu nocy (od 1 do 4 razy).

Obok standardowego leczenia, walcząc z przeziębieniem trzeba pamiętać także o odpoczynku. Wtedy organizm ma szanse szybciej się zregenerować, a leczenie – przynieść lepsze rezultaty. Warto zadbać o jakość snu i zastosować metody lub leki, które mogą nam w tym pomóc. Sen, tuż za lekami, jest jednym z najważniejszych sposób leczenia przeziębienia w Polsce. Aby polepszyć jakość snu, co trzeci Polak stosuje inhalacje na bazie olejków eterycznych, które łagodzą objawy uporczywego kaszlu.

W Polsce okres wzmożonych zachorowań na grypę i przeziębienie przypada co roku mniej-więcej w podobnym czasie. Jesienią chorych pojawia się coraz więcej; tendencja utrzymuje się aż do końca zimy i następnie stopniowo spada. Szczyt sezonu przeziębieniowego przypada z reguły właśnie w czasie ferii zimowych.

Phoca PDF