

Koks yra miego poveikis sveikatai?

Šiuolaikinis gyvenimo tempas ir būdas daugelį verčia skubėti, todėl vis mažiau laiko yra skiriama normaliam ir visaverčiam poilsiui bei miegui. Nustatyta, kad suaugęs žmogus privalo miegoti ne mažiau kaip aštuonias valandas. Tačiau dauguma žmonių miega nepakankamai, t. y. mažiau nei septynias valandas. Jei tai trunka ilgiau kaip mėnesį, atsiranda nemiga, blogėja atmintis, atsiranda pirmieji nemalonūs senėjimo požymiai (oda nustoja švytėti, susiraukšlėja, atsiranda tamsūs ratilai po akimis).

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro visuomenės sveikatos administratoriai sako, kad suaugusių žmonių sveikatai vienodai kenkia tiek trumpesnis, negu 4,5 val., tiek ilgesnis negu 11 val. miegas. Ką tik gimusiems kūdikiams būtina miegoti apie 16 val. per parą, 6–36 mėnesių vaikams – nuo 10 iki 14 val., 3–6 metų vaikams 10–12 val., 6–9 metų vaikams – 10 val., 9–12 metų vaikams – 9 val., paaugliams – apie 9 val., senjorams 7–8 val.

Neišsimiegojusiam žmogui sunkiai sekasi susikaupti, dirbti, padidėja dirglumas, mieguistumas, prarandamas budrumas, lėtėja reakcija. Statistika rodo, kad nemigos kankinami žmonės dažniau padaro avarijas arba užmiega prie vairo. Medicininiais tyrimais įrodyta, kad ilgai nepaisant savo organizmo bioritmų išsibalansuoja viso organizmo medžiagų apykaita, nukenčia imuninė bei endokrininė sistema.

Kas yra miegas?

Miegas net ir XXI amžiuje vis dar išlieka paslaptimi ir yra vienas įdomiausių mokslinių tyrimų objektų. Vien tik per pastaruosius 25 metus yra išaiškinta ir sukaupta didžioji dalis žinomos informacijos apie miegą.

Miegas yra neišvengiamai būtina kiekvieno gyvo organizmo būseną bei elementariausia pasyvaus poilsio rūšis. Jis yra reikalingas žmogaus organizmui kaip maistas, vanduo ar oras. Ypač yra svarbus ir reikalingas miegas vaikams, nes tik jo metu išsiskiria augimo hormonas – kortizolis, kuris dar vadinamas jaunystės eliksyru. Miego metu organizme cirkuliuoja apie 70 proc. kasdienės augimo hormono dozės.

Yra žinoma, kad 80 metų sulaukęs žmogus yra pramiegojęs iki 20 metų. Amerikiečių mokslininkai rado miego geną, kuris yra atsakingas už gebėjimą miegoti. Nustatyta, kad miegas – tai aktyvus biologinis ir psichologinis procesas, kurio metu vyksta labai sudėtingos biocheminės reakcijos. Miego būsenoje centrinė nervų sistema, ribodama ryšį su išorine aplinka, padeda organizmui atkurti savo jėgas ir pasiruošti kitos dienos veiklai. Bene svarbiausias miegas yra imuninei, endokrinei sistemai, medžiagų apykaitai bei normaliam vandens ir šilumos balanso palaikymui. Nuo miego kokybės priklauso žmogaus savijauta, nuotaika ir darbingumas.

Melatoninas – miego harmonas

Moksliniais tyrimais yra nustatyti ir įrodyti žmogaus organizme vykstantys biocheminiai procesai, kurie lemia visą miego fiziologiją.

Taip pat mokslininkai atskleidė labai įdomius ir savitus elektrinius bei cheminius nervų sistemos veiklos pokyčius miego metu. Pasirodo, žmogaus smegenyse vyksta dvi (**miego ir budrumo**) vieno biologinio ciklo dalys, kurios yra labai priklausomos viena nuo kitos. Toks miego savireguliacijos būdas vadinamas homeostaziniu, nes nuolat vyksta miego ir budrumo sąveika bei pusiausvyra.

Visą dieną dirbdamas žmogus pavargsta – jo smegenyse pradeda kauptis nuovargį atspindinti baltyminė medžiaga peptidas **adenozinas**. Tuo pat metu kraujyje sumažėja ir veiklos hormono kortizolio kiekis. Mokslininkai pripažino, kad tarp svarbiausių ir stabiliausių organizmo biologinių paros ritmų yra mūsų **kūno temperatūros pokyčių ciklas**. Nustatyta, kad žmogaus kūno

temperatūra būna **didžiausia nuo 18 iki 19 val., o mažiausia nuo 5 iki 6 val.** Tačiau individuali kūno temperatūra gali pakisti dėl didelio streso, išgyvenimų, tam tikrų specifinių ligų, amžiaus ar klimato kaitos poveikio. Įrodyta, kad geriausiai užmiegame apie 21 val., nes pradeda kristi kūno temperatūra.

Ne mažiau svarbus yra dienos bei nakties (**šviesos – tamsos**) ciklinis kitimas, nes tamsos metu smegenų kankorėžinė liauka pradeda gaminti **miego hormoną – melatoniną, kuris paruošia visą organizmą miegui bei sumažina kūno temperatūrą.** Todėl pats fiziologiškiausias, sveikiausias užmigimo laikas, atitinkantis žmogaus bioritmus, yra nuo 21 iki 23 val. Tai vadinamasis genetinis-biologinis užmigimo laikotarpis, kurio metu smegenyse prasideda kiekvienai miego fazei reikalingų ir būtinų medžiagų gamyba.

Kokios yra miego fazės?

Miegas susideda iš dviejų skirtingų fazių: lėtosios ir greitosios (paradoksinės), kurios sudaro vieną miego ciklą. Per naktį abi fazės cikliška kartojasi viena po kitos nuo 4 iki 5 kartų. Vieno ciklo trukmė – apie 90 min. Yra nustatyta, kad vakare vyrauja gilus lėtas miegas, o antroje nakties pusėje – paradoksinis miegas, kurio metu žmogus sapnuoja. Paradoksinis miegas sudaro apie 25 proc. viso miego trukmės.

Kodėl svarbu laikytis miego higienos taisyklių

Pagal statistinius duomenis, kas trečias planetos gyventojas patiria sunkumų užmigdamas ar kenčia nuo nemigos, todėl būtina žinoti bendras **miego higienos taisykles**, kurios stiprina paros ritmą. Dažniausiai nemiga atsiranda nuo blogos miego higienos: netinkamo čiužinio, patalynės, naktinių drabužių bei mikroklimato.

Pagalvės ir antklodės saugo kūno temperatūrą ir leidžia raumenims atsipalaiduoti. Tam geriausiai tinka natūralaus pluošto audiniai (medvilnė, šilkas), nes jie puikiai sugeria prakaitą ir leidžia odai kvėpuoti. Rekomenduojamas vidutinio kietumo čiužinys. Yra begalė rekomendacijų, kurių laikantis galima užtikrinti reikalingą miego kokybę. Tačiau svarbiausios yra tos, kurios užtikrina **sveiką miegą**, tai – tinkama temperatūra, šviesa, maistas, fizinio aktyvumo ir poilsio kaita.

Psichologai nustatė, kad žmogus geriausiai pailsi miegamajame, kuris yra išdažytas pastelinėmis ar žemės spalvomis. Amerikiečių profesorius Kristianas Geldelchuzas atliko spalvų įtakos miegui tyrimus ir nustatė, kad suaugusiųjų miegamajam tinka rožinės ir mėlynos spalvų deriniai. Nustatyta, kad rožinė spalva nuteikia romantiškai, o mėlyna užtikrina ramų, gilų ir sveiką miegą. Miegamojo langus turėtų dengti nuo šviesos apsaugančios užuolaidos. Miegamajame turi būti visiškai tamsu, kadangi net mažiausias šviesos šaltinis gali trikdyti melatonino, užtikrinančio gerą miegą, išsiskyrimą.

Prieš miegą miegamasis turi būti gerai išvėdintas. Temperatūra jame turi būti komfortiška ir neaukšta – 17 °C. **Rekomenduojama gultis ir keltis tuo pačiu laiku, nes tik taip susiformuoja sąlyginiai refleksai ir palaikomas organizmo bioritmas, kuris lemia spartesnį užmigimą bei kokybišką poilsį.**

Ne mažiau svarbu yra prieš miegą pasivaikščioti gryname ore, išsimaudyti po šiltu dušu. Nepatartina aktyvi protinė ar fizinė veikla bei įkyrus triukšmas. Pasiklauskite ramios ir melodingos muzikos. Vakarienę suvalgykite likus dviem valandoms iki miego, nepersivalgykite. Tinka lengvas daržovių užkandis ar salotos su žuvimi, triušiena ar paukštiena. Negerkite stiprios kavos, arbatos ar kitų energizuojamųjų gėrimų. Išgerkite žolelių arbatos su medumi: mėtų, melisų, ramunėlių, levandos ar eškėtuogių.

Miegą neigiamai veikia elektromagnetinės ir elektrinės bangos, kurias skleidžia įvairūs prietaisai (televizoriai, elektriniai laikrodžiai, kompiuteriai ir kt.), todėl miegamajame jų neturėtų būti. Nustatyta, kad net mobilusis telefonas, esantis budėjimo režime, sugeba išderinti abi miego

fazes (lėtąjį ir greitąjį miegą). Jei vis dėlto miegamajame yra įvairių prietaisų, patariama juos laikyti saugiu (apie 2 m.) atstumu nuo lovos.

Mūsų savijautą gali paveikti ir netinkamai pasirinkta miego poza, kuri gali nulemti kaklo ar nugaros ilgalaikius skausmus, raukšlių atsiradimą bei knarkimą. Geriausiai išsimiegama, kai miegama ant nugaros. Tačiau reikia įsidėmėti, kad pirmiausiai būtina tinkamai parinkti pagalvę. Miegant ant nugaros, galva negali būti aukštai pakelta, turi būti vienodame lygyje kaip ir visas kūnas. Reikia atsiminti, kad ši poza netinkama knarkiantiems žmonėms, nes atsipalaiduoja gerklės raumenys ir įkvėpimo metu pradeda vibruoti minkštasis gomurys bei liežuvėlis.

Atsigulti ir keltis su šviesa mūsų kibernetinėje visuomenėje tampa tiesiog neįmanomu ar sunkiai pasiekiamu tikslu. Tačiau būtina stengtis bent gultis ir keltis vienu metu bei gyventi sau tinkamu biologinio aktyvumo ritmu. Tuomet žadintuvas taps visiškai nereikalingas. Prieš einant miegoti pakaks vien tik pagalvoti ar pasakyti sau, kada ryte norite atsikelti, o miegas taps kokybiškas bei sveikas.

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Metodinės pagalbos ir strategijos formavimo skyriaus visuomenės sveikatos administratorė Liucija Urbonienė