Zadbaj o zdrowy sen

Niezbędnymi elementami zdrowego stylu życia jest aktywność fizyczna i sposób odżywiania.

Wysiłek fizyczny jest prostym narzędziem łagodzącym stres psychiczny. Aktywność ruchowa osłabia reakcję stresową organizmu oraz poprawia nastrój. Regularna aktywność fizyczna zapobiega wystąpieniu przewlekłego stresu, a tym samym chroni przed jego negatywnymi skutkami np. bezsennością.

Właściwy sposób odżywiania zminimalizuje występowanie zaburzeń snu. Prawidłowo skomponowana dieta powinna dostarczać odpowiedniej ilości białka, tłuszczów (w tym kwasy tłuszczowe omega-3), węglowodanów, kwasu foliowego, witaminę B12, cynku, selenu i żelaza. Dieta powinna także obfitować w warzywa i owoce.

Racjonalne i zbilansowane żywienie:

- podniesie poziom serotoniny i endorfin – tzw. hormonów szczęścia;
- obniży ciśnienie tętnicze krwi.

Przydatne linki:

https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia

https://diety.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta
800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Higiena stylu życia - sen

Sen jest warunkiem utrzymania zdrowia

- 20-30% populacji w różnym wieku cierpi na bezsenność.
- 80% osób chorych na depresję cierpi na zaburzenia snu.
- Zaburzenia snu są powszechne i należą do najczęstszych problemów zdrowotnych osób dorosłych.
- Badania wskazują, że czas snu poniżej 6 godzin był istotnie związany z większym ryzykiem śmiertelności, wystąpienia cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia, choroby wieńcowej serca czy otyłości.

CZY WIESZ...

Czym jest sen?

Sen jest podstawową, biologiczną potrzebą naszego organizmu, bez której nie jesteśmy w stanie prawidłowo funkcjonować. Polega na wyłączeniu aktywności ośrodkowego układu nerwowego i jego odnowie na poziomie fizycznym.

Zapotrzebowanie na sen jest kwestią indywidualną, ściśle zależną od wieku. Najdłużej powinny spać dzieci – **powyżej 9 godz.**, dorośli około **7-9 godz.**

Fazy snu

Na sen składają się dwie odmienne fazy snu: faza **NREM** oraz faza **REM**. Obie następują po sobie cyklicznie. Cykl powtarza się 4-5 razy w ciągu nocy, co około 90 minut. Przejście wszystkich cykli gwarantuje, że sen będzie efektywny.

Faza NREM - w czasie jej trwania mózg wyłącza większość funkcji lub zmniejsza ich nasilenie. Obniża się ciśnienie tętnicze, zużycie glukozy, spowalnia pracę serca. W tym momencie organizm zaczyna się regenerować.

Faza REM – to faza, w której występują marzenia senne. Dzięki zwiotczeniu mięśni w tej fazie zostaje usunięte napięcie z podatnych na zmęczenie okolic kręgosłupa szyjnego i lędźwiowego. Zwalnia metabolizm, znikają hormony stresu, do krwi uwalniany jest hormon wzrostu, który odbudowuje tkanki i sprzyja gojeniu ran.

Rola snu

Podczas gdy nasza świadomość jest wyłączona, nie oznacza to, że śpiący mózg pracuje w mniejszym stopniu niż w stanie czuwania – wręcz przeciwnie - sen to proces bardzo energetyczny, niejednorodny, a każdy z jego etapów zarówno sen NREM jak i REM zapewnia w nocy odmienne i niezastąpione korzyści. Sen przywraca układowi nerwowemu metaboliczną i neuronalną równowagę oraz wspiera pamięć, czyli utrwala zdobyte informacje, a także umożliwia naszemu mózgowi przyswajanie nowych kolejnego dnia.

Dlaczego sen jest tak ważny

- Przynosi ulgę w chorobie.
- Poprawia samopoczucie i koi niepokój.
- Pomaga zachować zdrowy wygląd.
- Wspiera pamięć.
- Pobudza kreatywność.
- Chroni mózg przed przedwczesną demencją.
- Sprzyja regenerowaniu mięśni i kości.

Zaburzenia snu

Bezsenność to najczęstsze zaburzenie snu. Osoby cierpiące na bezsenność skarżą się na trudności w zasypianiu, utrzymaniu snu, zbyt wczesne budzenie się lub sen o złej jakości, który nie daje wypoczynku.

Na występowanie zaburzeń snu wpływają:

- zaburzenia psychiczne (np. depresja);
- zaburzenia obsesyjno - kompulsyjne (np. bulimia);
- zespół stresu pourazowego i otępienia.

Sposoby na dobry sen

- Pilnuj stałych pór wstawania rano i kładzenia się spać.
- Dbaj o kondycję fizyczną, ale nie zaczynaj ćwiczeń późnym wieczorem i bezpośrednio przed snem.
- Unikaj kofeiny i nikotyny.
- Nie ucinaj sobie drzemek po godzinie 15.00.
- Unikaj picia alkoholu przed snem.
- Unikaj obfitych posiłków i dużych ilości płynów tuż przed snem. Ostatni posiłek zjedz na 2-3 godz. przed snem.
- Weź ciepłą kąpiel przed snem.
- Zadbaj o odpowiednie warunki do snu (wygodne łóżko, dopasowany materac, odpowiednia temperatura, przewietrzone pomieszczenie).
- Odpręż się przed położeniem się spać.