

Recepta na zdrowy sen!

Bezsenna stała się, niestety, codziennością i jedną ze współczesnych plag. To kolejna choroba cywilizacyjna, którą określa się już jako epidemię. W ciągu ostatnich stu lat czas poświęcony na sen skrócił się o prawie dwie godziny. Nie inaczej jest w naszym kraju: Polacy są jednym z najbardziej dotkniętych bezsennością europejskich społeczeństw.

Prawie połowa rodaków cierpi na różne zaburzenia snu, choć jeszcze pod koniec ubiegłego wieku było to niespełna 30 proc. Aktualnie bezsenność stanowi trzecią najczęstszą przyczynę dolegliwości spośród schorzeń dotyczących układu nerwowego – po bólach głowy i zaburzeniach lękowych – z którymi pacjenci zgłaszają się do lekarzy.

– Jakość nocnego wypoczynku znacznie ucierpiała wskutek pandemii, która nasiliła zaburzenia okołodobowego rytmu snu i czuwania – mówił podczas jubileuszowej, **XX Ogólnopolskiej Konferencji „Polka w Europie” prof. Adam Wichniak** z III Kliniki Psychiatrycznej i Ośrodka Medycyny Snu Instytutu Psychiatrii i Neurologii. – Jako jedni z pierwszych zwrócili na to uwagę naukowcy z Chin. Jak pokazały ich badania, podczas pandemii koronawirusa ok. 70 proc. Chińczyków skarżyło się na pogorszenie jakości snu.

Inne badania pokazują, że na problemy ze snem uskarża się teraz 74 proc. Francuzów, przy czym 50 proc. z nich obserwuje u siebie znaczne nasilenie zaburzeń snu. – W Polsce prowadzimy podobne badania – poinformował prof. Wichniak. – Spośród obserwowanych negatywnych zjawisk szczególnie niepokojąco narastają zaburzenia snu u młodzieży. Kiedyś były to sporadyczne przypadki, dziś problem staje się powszechny. Zmiana stylu życia związana z pandemią COVID-19 sprawiła, że kłopoty ze snem wśród osób poniżej 35 lat życia są teraz częstsze, aniżeli w starszych grupach pacjentów. Nie zmieniło się natomiast to, że kobiety cierpią na bezsenność częściej niż mężczyźni.

Zapotrzebowanie na sen nie jest jednakowe dla każdego. Nie zmienia to faktu, że statystycznie w łóżku spędzamy coraz mniej czasu, a zbyt krótki lub zaburzony sen nie daje potrzebnemu organizmowi odpoczynku. Nie wszyscy zdajemy sobie sprawę, że sen jest jedną z podstawowych potrzeb naszego organizmu. Zaniedbując ją, narażamy organizm na liczne negatywne konsekwencje zdrowotne.

– Jedną z przyczyn zaburzeń snu jest rozregulowanie naszego rytmu okołodobowego. Prawidłowy rytm zapewnia właściwy przebieg procesów fizjologicznych zachodzących w organizmie. Za tę cykliczność odpowiada nasz zegar biologiczny, zlokalizowany w przedniej części podwzgórza, w jądrach nadskrzyżowaniowych – wyjaśnił ekspert.

Zegar biologiczny dyktuje, kiedy powinniśmy być aktywni, a kiedy należy kłaść się spać. W ten sposób wyznacza pory i związane z nimi tryby funkcjonowania naszego organizmu. Takie zróżnicowanie jest niezbędne, by organizm mógł sprawnie przeprowadzać wszystkie potrzebne procesy. Dlatego też zaburzenia rytmu okołodobowego, zwłaszcza długotrwałe, prowadzą do różnorodnych zmian chorobowych.

Najważniejszym czynnikiem oddziałującym na rytm okołodobowy i swoistym dyrygentem jest **światło** – jego udział w tym zakresie wynosi ok. 70 proc. Docierając do siatkówki oka, światło wywołuje szereg reakcji różniących się w zależności od jego rodzaju, a także pory dnia. Najsilniej wpływa na rytm okołodobowy światło niebieskie, emitowane przez monitory telewizorów, komputerów i inne urządzenia elektroniczne. Działanie fal świetlnych jest ściśle związane z **melatoniną**, nazywaną **hormonem ciemności**. Melatonina jest bowiem wydzielana wtedy, gdy jest ciemno, czyli w godzinach nocnych (od około godziny 21.00 do 7:00 rano).

Melatonina to neurohormon produkowany głównie w szyszynce. Kiedy nasi przodkowie kończyli aktywność wraz z nastaniem zmroku, a wstawali o świcie, produkcja melatoniny w ich organizmach była dostosowana do trybu życia, co gwarantowało zdrowy sen. Współcześnie jednak **często pracujemy w „nienaturalnych” dla zegara biologicznego godzinach nocnych, korzystając przy tym z urządzeń emitujących światło niebieskie. W efekcie wydzielanie melatoniny zostaje zakłócone, co prowadzi do problemów z zasypianiem, zaburzeń jakości snu, a nawet do bezsenności.** Ponadto, produkcja melatoniny spada wraz z wiekiem, dlatego wspomniane problemy dotyczą zwłaszcza osób po 55. roku życia.

– *Wiele osób doświadczających problemów ze snem wybiera najprostsze, ale zarazem bardzo ryzykowne rozwiązanie – sięgają po tabletkę na sen. Z badań wykonanych we Francji wynika, że w ciągu ostatnich 12 miesięcy z powodu bezsenności tabletki przyjmowało ok. 16 proc. Francuzów, czyli około 2 razy więcej niż przed rozpoczęciem się pandemii. Nie tędy droga – zwraca uwagę prof. Wichniak. – Łatwo przyjmować tabletki nasenne, ale zdecydowanie trudniej się od nich potem odzwyczaić. Zwłaszcza tym, którzy wolniej metabolizują leki, czyli w szczególności osoby starsze. Przy przedłużających się zaburzeniach snu należy udać się do lekarza, który przeprowadzi dokładny wywiad, aby ustalić przyczyny tych zaburzeń. Konieczna może okazać się konsultacja z lekarzem określonej specjalności – jeśli pojawi się podejrzenie, że przyczyną problemów może być jakaś konkretna choroba.*

Oznacza to, że leczenie zaburzeń snu powinno być dostosowane indywidualnie do pacjenta. Jest to tzw. leczenie spersonalizowane, uwzględniające wiele czynników, takich jak m. in. wiek chorego, styl życia, dietę, aktywność fizyczną. W terapii każdorazowo zalecane jest natomiast prowadzenie chronobiologicznego dziennika snu, a w przypadku stwierdzenia zaburzeń rytmu okołodobowego snu ogromnym wsparciem jest melatonina.

Praca wieczorem i nocą przy sztucznym oświetleniu, niska ekspozycja na światło słoneczne w ciągu dnia, brak aktywności fizycznej, praca zmianowa, stres – wszystko to sprawia, że **zaburzenia rytmu snu i czuwania należą dziś do najczęstszych problemów zdrowotnych.** Jak jednak podkreśla prof. Wichniak, **można i należy im przeciwdziałać!**



Materiał prasowy przygotowany przez Stowarzyszenie Dziennikarzy dla Zdrowia w związku z prelekcją prof. dr hab. n. med. Adama Wichniaka w trakcie XX Ogólnopolskiej Konferencji “Polka w Europie”, zorganizowanej pod hasłem *Nie tylko COVID-19! Medycyna w dobie pandemii koronawirusa*. Wypowiedzi autoryzowane. Październik 2021.