

Rytm snu nie zegarek – lepiej go nie przestawiać!

Zdrowotne skutki zmiany czasu

Mimo coraz liczniejszych głosów ekspertów, że zmiana czasu z letniego na zimowy i z zimowego na letni nie przynosi oczekiwanych efektów ekonomicznych (a to właśnie było powodem tych zmian), nadal to robimy. Lekarze nie mają wątpliwości, że **zmieniając czas ingerujemy w nasz zegar biologiczny**, a to skutkuje określonymi negatywnymi reakcjami ze strony organizmu.

Wewnętrzny zegar biologiczny

Kiedy w ciągu dnia jesteśmy najbardziej aktywni, a kiedy siły nas opuszczają? Kiedy najlepiej nam się pracuje, a kiedy ogarnia nas lenistwo? Dlaczego jedni są „sowami”, a inni „skowronkami”? O tym decyduje nasz wewnętrzny zegar biologiczny, zlokalizowany w przedniej części podwzgórza, w jądrach nadskrzyżowaniowych. Pod jego dyktando przebiegają w organizmie procesy nazywane rytmami. Przy prawidłowym, stabilnym rytmie okołodobowym wszystkie te procesy przebiegają w sposób skoordynowany. Ich zakłócenie prowadzi nie tylko do gorszego samopoczucia, ale też do różnych problemów zdrowotnych, zarówno fizjologicznych, jak i psychicznych. Pierwszymi objawami wytrącenia z rytmu okołodobowego są jednak najczęściej zaburzenia snu, endo- bądź egzogenne. W przypadku tych drugich czas snu nie przypada zgodnie z własnym rytmem okołodobowym, lecz jest wymuszony w innej porze, np. przez pracę zmianową lub zmianę stref czasowych.

Dezorientacja w czasie – syndrom *jet lag*

Rozchwianie naszego wewnętrznego zegara może być spowodowane pokonywaniem w krótkim czasie różnych stref czasowych. Dotyczy to głównie wielogodzinnych podróży samolotem i jest najbardziej odczuwalne, gdy przemieszczamy się na wschód. Taka podróż daje pozory skrócenia dnia, a do tego naszemu organizmowi jest trudniej się przyzwycząć. Najistotniejszą przyczyną *jet lagu* są zaburzenia w wydzielaniu hormonów regulujących naturalny cykl czuwania i snu: kortyzolu i melatoniny.

Ostatnio naukowcy coraz częściej podkreślają, że do **powstania syndromu *jet lagu* mogą prowadzić również sezonowe zmiany czasu**. Choć nie są one tak dotkliwe jak pokonywanie dalekich dystansów samolotem, to i one mogą powodować niekorzystne

zmiany w organizmie. Często zwracamy uwagę na fakt, że przy zmianie czasu na zimowy będzie można dłużej o godzinę pospać; tak jednak jest przecież tylko pierwszej nocy po zmianie. Długofalową konsekwencją jest natomiast to, że krócej będziemy mogli cieszyć się naturalnym światłem słonecznym. Jak to określił prof. Adam Wichniak, kierownik III Kliniki Psychiatrycznej i Ośrodka Medycyny Snu w Instytucie Psychiatrii i Neurologii, **wchodzimy teraz w „ciemną” porę roku.** Zmiana czasu na zimowy to w istocie trudny moment dla rytmu snu, dlatego tak ważne jest, żeby w tym okresie szczególnie zadbać o higienę snu, a w ciągu dnia maksymalnie wykorzystać światło słoneczne.

Jak wzmacniać rytm snu

Zmianę czasu mogą silniej odczuwać osoby, które już wcześniej doświadczały zaburzeń snu. Do pogorszenia dochodzi przez negatywny wpływ zmiany czasu na rytm wydzielania hormonów takich jak kortyzol, hormon wzrostu, hormony tarczycy, melatonina. Oprócz tego, mogą występować problemy z koncentracją uwagi, pamięcią, bóle głowy, zaburzenia w pracy układu pokarmowego. Osoby nieodczuwające wcześniej problemów ze snem również mogą w pierwszych dniach po zmianie czasu czuć się gorzej.

Eksperti podkreślają, że są sposoby na łagodne wejście w czas zimowy – i nie musimy w tym celu więcej czasu spędzać w łóżku. Ważne bowiem, aby długość snu po zmianie czasu była podobna do tej sprzed zmiany. Jeśli więc przed zmianą spaliśmy średnio 6,5–7,5 godz., to tyle samo powinniśmy spać również po przestawieniu zegarków. Na godzinę przed snem należy unikać światła niebieskiego, emitowanego przez urządzenia elektroniczne, a także emocjonalnie rozbudzających czynności.

Ważna jest aktywność fizyczna. – *Choć mamy coraz krótszy dzień i jest ciemno, zimno i nieprzyjemnie, starajmy się utrzymywać aktywność fizyczną na poziomie zbliżonym do tego, jaką mieliśmy w miesiącach letnich* – mówi prof. Wichniak. – *Aktywność w ciągu dnia powinna wynosić od 30 do 60 minut, a w dni wolne od pracy powinniśmy dużo czasu spędzać na zewnątrz, żeby wzmacniać rytm snu i czuwania. Rano i w ciągu dnia, kiedy już zrobiło się ciemno, możemy doświetlać pomieszczenia.*

Nie bez znaczenia jest też dieta – bogata w witaminę B6 (wspomaga produkcję melatoniny), której dostarczą m.in. jaja, mięso drobiu, ryby (halibut, tuńczyk, makrela, łosoś, dorsz), biała fasola, brokuły czy banany, a także dostarczająca tryptofanu (to prekursor serotoniny i melatoniny) – dobrymi jego źródłami są mleko i przetwory mleczne, pestki dyni, ziarno słonecznika.

Pomocna melatonina

W przystosowaniu się do nowego czasu pomaga nam też wspomniana już melatonina, której możemy dostarczyć organizmowi „z zewnątrz”. Korzystny wpływ melatoniny na rytm okołodobowy został dowiedziony w wielu badaniach naukowych. Zastosowaniem melatoniny w regulowaniu cyklu sen-czuwanie jako środka zapobiegającego dezorientacji czasowej, czy to w przypadku długich lotów samolotem, czy pracy zmianowej bądź zmiany czasu, jako jedna z pierwszych zajęła się dr Josephine Arendt z Uniwersytetu Surrey w Wielkiej Brytanii. Zwróciła ona uwagę, że **zastosowanie melatoniny znacznie łagodzi skutki zmiany czasu i przyspiesza regenerację zegara biologicznego** u osób szczególnie wrażliwych na takie zmiany: mających wcześniej problemy ze snem, u osób starszych, u których poziom melatoniny jest niski (naturalnie spada od ok. 55 roku życia), czy u pacjentów z chorobami przewlekłymi – głównie układu krążenia i układu oddechowego. **Najlepiej sięgnąć po nią jeszcze przed zmianą czasu i zażywać do kilku dni po przestawieniu zegarów.**

Z reguły przyzwyczajenie do nowego czasu trwa około tygodnia. Jeśli po tym okresie nasz zegar biologiczny nadal będzie zaburzony, wskazany jest kontakt z lekarzem.

Konsultacja: prof. dr hab. n. med. Adam Wichniak



Komunikat przygotowany przez Stowarzyszenie Dziennikarzy dla Zdrowia w związku z prelekcją pana prof. dr hab. n. med. Adama Wichniaka w trakcie XXI Konferencji „Polka w Europie”, zorganizowanej pod hasłem *Nauki medyczne w poszukiwaniu skutecznych terapii. Zdrowie po pandemii SARS-CoV-2*. Dodatkowe informacje pochodzą z książki pt. „Dobranoc. Przewodnik po dobrym śnie” pani red. Bożeny Stasiak, Wydawnictwo Harde 2022. Październik 2022.