

## ***Miegas, mieguistumas ir nemiga***

Kovo 19-ąją minima Pasaulinė miego diena. Šiemet jos šūkis yra „Miego reguliarumas, sveika ateitis“. Pasaulio miego draugija taip siekia priminti apie miego trukmės ir miego higienos įtaką gyvenimo kokybei ir sveikatai.

Žmogus turėtų pramiegoti apie trečdalį savo gyvenimo. Jei šis laikas nevisavertis, tikėtina, kad ir likusieji du trečdaliai nebus kokybiški. Nemiga įvairiais amžiaus tarpsniais vargina apie 35–40 proc. žmonių. Nepakankamai miegančių žmonių prastesnė atmintis, silpnėja aplinkos suvokimo ir pažinimo gebėjimai, jiems sunkiau mokytis ir įsisavinti naujas žinias. Dėl miego sutrikimų galimi galvos skausmai, nuolatinis alkis. Miegas svarbus visų organų ir sistemų veiklai.

### **Miegas ir imunitetas**

Geras miegas svarbus kaip apsauga nuo peršalimo ligų. Žurnale *JAMA Internal Medicine* publikuoti tyrimo, kuriame dalyvavo 153 sveiki savanoriai, rezultatai. Tiriamieji buvo užkrėsti rinovirusu (vadinamųjų peršalimo ligų sukėlėju). Miegojusiųjų mažiau nei septynias valandas per parą rizika susirgti peršalimo liga buvo 3 kartus didesnė nei tų, kurie miegojo aštuonias ar daugiau valandų. Buvo svarbi ne tik miego trukmė, bet ir kokybė; mažesnis nei 92 proc. miego efektyvumas didino susirgimo tikimybę 5,5 karto. Imuninius procesus tiesiogiai veikia cirkadinis paros ritmas. Dalis specifinių imuninių ląstelių ir priešuždegiminių citokinų gaminami dienos metu, o kita dalis – tik nakties metu, tad staigus bei ilgai užsitęsęs miego trūkumas išbalansuoja cirkadinį paros ritmą, dėl to didesnė rizika susirgti infekcinėmis ligomis.

Jau skelbiama mokslo straipsnių apie Kinijos medikų, gydyusių COVID-19 sergančius pacientus, persidirbimą, perdegimą darbe, nekokybišką miegą (miego nebuvimą) ir jų sveikatos sutrikimus. Dirbantys pamainomis bei daug streso darbe patiriantys žmonės savo imunitetą alina. Taip pat įrodyta, kad nerimas bei depresyvi nuotaika ir miego sutrikimai yra tiesiogiai susiję.

### **Mieguistumas dieną**

Net ir nemigos nevarginami žmonės gali jaustis mieguisti. Dėl to ilgainiui blogėja atmintis, sunku priimti svarbius sprendimus. Dėl 25 proc. autoįvykių keliuose ir nelaimingų atsitikimų darbe, rodo tyrimai, kalti mieguisti ar nepailsėję žmonės. Taigi, jeigu snaudžiate darbe, užsnūstate automobilyje laukdami šviesoforo signalo, jeigu dieną darbingumui palaikyti nuolat gurkšnojate kavą, vertėtų susirūpinti: ar mieguistumas nėra rimtų sveikatos sutrikimų simptomas?

## **Miego sutrikimai**

Tarptautinė miego sutrikimų klasifikacija nurodo net 90 įvairių miego sutrikimų. Miego sutrikimai skirstomi į keletą grupių:

- nemiga (užmigimo ir miegojimo mechanizmų sutrikimai);
- mieguistumas dieną;
- miego ir budrumo ciklą (cirkadinio ritmo) sutrikimai.

Miego sutrikimai pagal trukmę ir priežastis:

1. Atsitiktiniai ar trumpalaikiai miego sutrikimai, sukelti psichologinių veiksnių, ligų, aplinkos, vaistų ar psichotropinių medžiagų, darbo pamainomis, laiko juostos pakeitimo. Šie miego sutrikimai įveikiami pašalinus priežastį ar taikant trumpalaikį gydymą.

2. Ilgalaikiai miego sutrikimai – tai nemiga dėl nenustatytos priežasties, dėl neramių kojų sindromo; nemiga, sukelta psichikos ligų ir somatinių, neurologinių ligų, miego apnėjos sindromo; potrauminiai miego sutrikimai; vaistų ir psichotropinių medžiagų sukelti miego sutrikimai; neadekvatus miego suvokimas (žmogus mano, jog visiškai nemiegojo, nors iš tiesų taip nėra).

## **Jeigu miegą trikdo kvėpavimas**

80 proc. knarkiančių žmonių nustatoma sveikatos sutrikimų. Tyrimais nustatyta, kad 15 proc. knarkiančių žmonių yra padidėjęs arterinis kraujo spaudimas (hipertonija), iš jų 30 proc. žmonių būna obstrukcinė miego apnėja (periodiškai kelioms sekundėms nutrūksta kvėpavimas; per vieną valandą galimi keli tokie epizodai). Dėl to sumažėja deguonies koncentracija kraujyje, o tai yra mieguistumo dieną viena iš priežasčių). Ar tai susiję su knarkimu, galima įvertinti atlikus polisomnografijos tyrimą. Jį atlieka specialistų komanda: gydytojas miego sutrikimų specialistas, ausų, nosies, gerklės ligų gydytojas, psichologas, psichiatras. Tiriant taip pat įvertinama, ar miego sutrikimai nėra susiję su širdies ir kraujotakos, kvėpavimo sistemų, inkstų ligomis, cukriniu diabetu, mažakraujyste. Miego sutrikimai dažni patyrus insultą, sergant Alzheimerio, Parkinsono liga.

## **Nemigos požymiai:**

1. Ilgai neužmiegame, dažni prabudimai naktį, anksti atsibundama, miego kokybė yra bloga.
2. Miego sutrikimai būna mažiausiai tris kartus per savaitę ne trumpiau kaip vieną mėnesį.
3. Dieną ir naktį daug galvojama apie nemigą, nerimaujama dėl jos pasekmių.
4. Nepatenkinama miego kokybė ir (ar) trukmė trikdo socialinę ir darbinę veiklą.

Kada susirūpinti miego kokybe? Jeigu:

- **be priežasties dažnai prabundate naktį;**
- dieną jaučiatės mieguisti ir neapilsėję;
- miegodami periodiškai nustojate kvėpuoti (miego apnėja), jeigu knarkiate;
- gydymas nuo nemigos nėra veiksmingas;
- miegant nevalingai trūkčioja galūnės;
- sunku užmigti dėl neramių kojų sindromo;
- vargina sunkūs sapnai, lunatizmas.

### **Pagalbos metodai**

Daugeliu atvejų gali padėti psichoterapija. Jautresniems žmonėms svarbu vengti dirgiklių – tiek fizinių (pavyzdžiui, televizoriaus, mobiliojo telefono ekrano mirgėjimas ir garsai, ryški šviesa patalpose), tiek emocinių: negatyvių žinių, labai džiaugsmingų įspūdžių. Reikėtų vengti sunkiai virškinamo maisto, neužkandžiauti prieš miegą. Alkoholis labai klastingas: užmigti lyg ir lengviau, tačiau naktį galimi prabudimai jaučiant nerimą, nemalonius pojūčius širdies plote ar kt.

Jeigu miego higienos ir gyvenamosios koregavimas neveiksmingas, reikėtų kreiptis į specialistus.

Danguolė Andrijauskaitė,

Sveikatos mokymo skyriaus visuomenės sveikatos specialistė,

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras