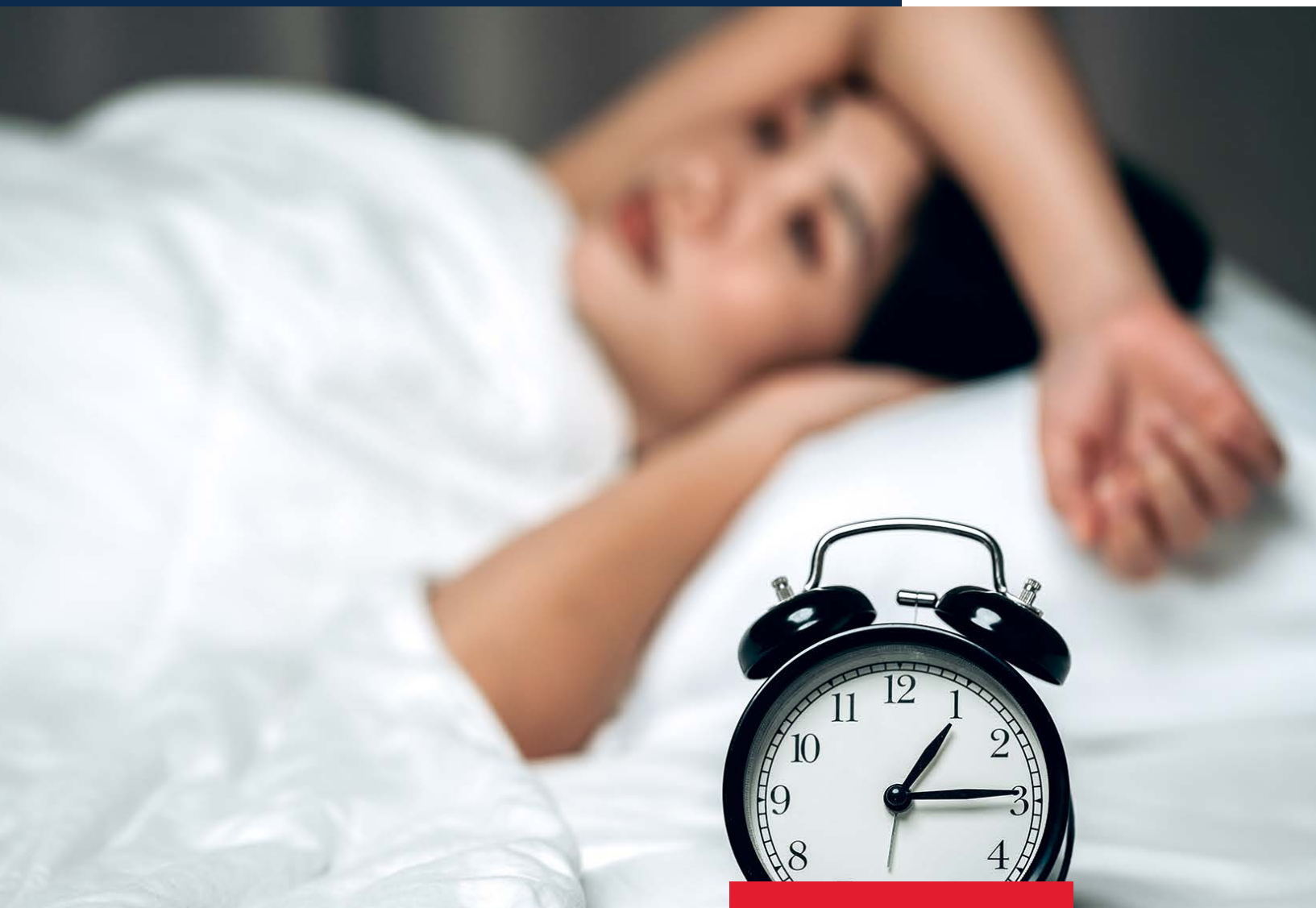


BEZSENNOŚĆ I ZABURZENIA SNU

 **ALP** American
Heart of Poland
Gruppo San Donato



PRZEWODNIK DLA PACJENTA

www.ahop.pl

Co to jest sen i dlaczego jest tak ważny?

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 godzin, a dorośli około 7-9 godz. Sen odgrywa kluczową rolę w zdrowiu fizycznym, psychicznym i emocjonalnym. Badania naukowe dowodzą, że jest to niezbędny proces dla wielu funkcji organizmu. Oto kilka kluczowych powodów, dla których sen jest ważny:

1. Regeneracja i naprawa organizmu

Podczas snu organizm regeneruje tkanki, wzmacnia układ odpornościowy i naprawia komórki. Hormony wzrostu, które są kluczowe dla regeneracji tkanek i wzrostu mięśni, są wydzielane głównie podczas głębokiego snu (fazy NREM). Dodatkowo, w trakcie snu zachodzą procesy oczyszczania mózgu z toksyn, co jest istotne dla utrzymania zdrowia układu nerwowego.

2. Konsolidacja pamięci i uczenie się

Sen, zwłaszcza faza REM (Rapid Eye Movement), odgrywa kluczową rolę w konsolidacji pamięci. W trakcie snu mózg przetwarza informacje zebrane w ciągu dnia, przenosząc je z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej. Proces ten jest niezbędny dla efektywnego uczenia się i zapamiętywania.

3. Regulacja emocji i zdrowia psychicznego

Niedobór snu jest silnie związany z problemami emocjonalnymi i psychicznymi. Osoby cierpiące na chroniczny brak snu są bardziej narażone na depresję, lęk i drażliwość. Sen pomaga regulować emocje poprzez umożliwienie mózgowi przetwarzania i regulacji emocjonalnych doświadczeń.



4. Metabolizm i kontrola masy ciała

Sen wpływa na hormony regulujące głód (grelinę) i sytość (leptynę). Brak snu może prowadzić do zaburzeń tych hormonów, co zwiększa apetyt i ryzyko nadwagi oraz otyłości. Ponadto, sen ma wpływ na metabolizm glukozy i wrażliwość na insulinę, co może wpływać na ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2.

5. Funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego

Niewystarczająca ilość snu wiąże się ze zwiększonym ryzykiem chorób serca, nadciśnienia i udaru. Sen pomaga regulować ciśnienie krwi i zmniejsza stan zapalny w organizmie, co jest korzystne dla zdrowia serca.

Jakie są najczęstsze zaburzenia snu?

1. Bezsenność (insomnia)

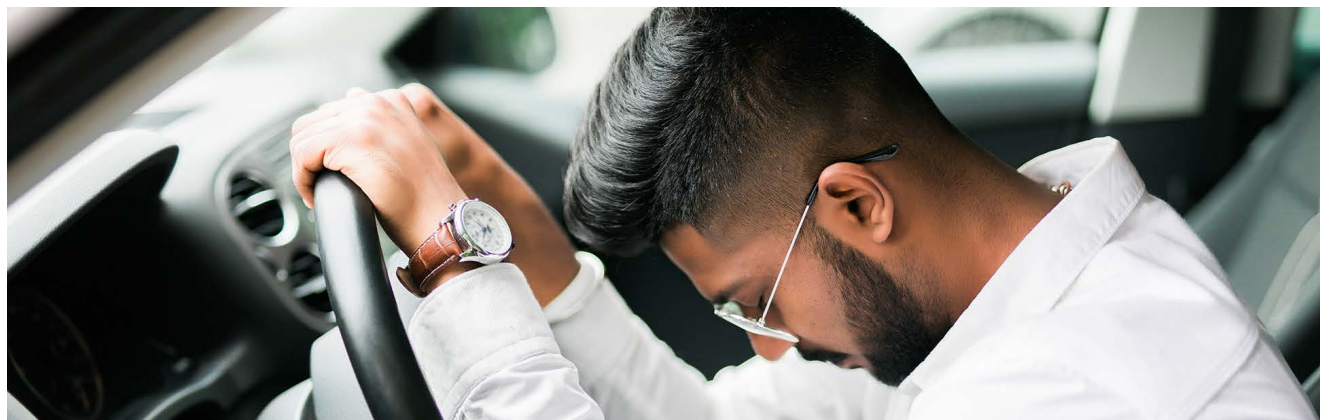
Bezsenność to najczęstsze zaburzenie snu, charakteryzujące się trudnościami z zasypianiem, utrzymaniem snu lub zbyt wczesnym budzeniem się. Może być spowodowana stresem, zaburzeniami psychicznymi, czy nieodpowiednimi nawykami związanymi z higieną snu. Bezsenność może prowadzić do długoterminowych problemów zdrowotnych, takich jak:

- Problemy psychiczne: Zwiększają ryzyko depresji, lęku oraz innych zaburzeń psychicznych.
- Problemy zdrowotne: Długotrwały brak snu jest związany z podwyższonym ryzykiem chorób serca, otyłości, cukrzycy oraz obniżoną odpornością.

2. Bezdech senny (obstructive sleep apnea)

Bezdech senny to zaburzenie, w którym dochodzi do chwilowego zatrzymania oddechu podczas snu, najczęściej spowodowanego przez blokadę dróg oddechowych. Skutkuje to niepełnym odpoczynkiem, ponieważ organizm nie dostaje wystarczającej ilości tlenu. Może prowadzić do rozwoju:

- Ryzyka sercowo-naczyniowego: OSA jest związany z wysokim ryzykiem wystąpienia nadciśnienia, zawału serca, udaru i innych chorób sercowo-naczyniowych. Częste przerwy w oddychaniu prowadzą do niedotlenienia organizmu, co zwiększa obciążenie serca i naczyń krwionośnych.
- Senności i wypadków: Osoby z OSA często doświadczają nadmiernej senności w ciągu dnia, co zwiększa ryzyko wypadków, zwłaszcza w przypadku kierowców.
- Problemów metabolicznych: Zaburzenie to jest powiązane z insulinoopornością i zwiększonym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2.



3. Narkolepsja

Narkolepsja jest zaburzeniem neurologicznym, które powoduje nadmierną senność w ciągu dnia oraz nagłe epizody zasypiania. Osoby z narkolepsją mogą doświadczać katapleksji, czyli nagłego osłabienia mięśni, często wywołanego silnymi emocjami. Choroba ta znacząco wpływa na codzienne funkcjonowanie i jakość życia. Jest to niebezpieczne z kilku powodów:

- Katapleksja: U niektórych osób narkolepsja jest związana z katapleksją, czyli nagłym osłabieniem mięśni, co może prowadzić do upadków i urazów.
- Bezpieczeństwo: Nagłe zasypianie w nieodpowiednich momentach, np. podczas prowadzenia pojazdu lub obsługi maszyn, może prowadzić do poważnych wypadków.

4. Zespół niespokojnych nóg (Restless Legs Syndrome, RLS)

RLS to zaburzenie charakteryzujące się nieprzyjemnymi uczuciami w nogach i nieodpartą potrzebą ich poruszania, szczególnie wieczorem lub w nocy. Objawy te mogą utrudniać zasypianie i prowadzić do fragmentacji snu, co skutkuje:

- Zmęczeniem i osłabieniem: Chroniczne zmęczenie może wpływać na funkcjonowanie poznawcze i emocjonalne, zwiększając ryzyko błędów i wypadków.
- Wpływa na współwystępujące schorzenia: PLMD może zaostrzać objawy innych zaburzeń, takich jak nadciśnienie czy cukrzyca, poprzez utrzymujące się zakłócenia snu.

5. Parasomnie

Parasomnie to grupa zaburzeń obejmująca nietypowe zachowania podczas snu, takie jak lunatykowanie (somnambulizm), koszmary senne, lęki nocne, czy zjawisko paraliżu sennego. Te zaburzenia mogą prowadzić do zaburzeń snu i wpływać na jakość odpoczynku.

Wszystkie te zaburzenia mogą znacząco wpływać na zdrowie i jakość życia, dlatego ważne jest, aby odpowiednio je diagnozować i leczyć. W wielu przypadkach zmiana stylu życia, terapia behawioralna lub interwencje medyczne mogą znacząco poprawić jakość snu i ogólne samopoczucie.

Jak dbać o zdrowy sen?

Higiena snu to zbiór zasad i praktyk, które pomagają promować zdrowy, regenerujący sen. Wprowadzenie odpowiednich nawyków może znacząco poprawić jakość snu i zapobiec zaburzeniom snu. Oto kluczowe elementy higieny snu:

1. Utrzymywanie regularnego harmonogramu snu

Stałe pory zasypiania i budzenia się: Wstawanie i kładzenie się spać o stałych porach każdego dnia, nawet w weekendy, pomaga regulować wewnętrzny zegar biologiczny (rytmy okołodobowe) i ułatwia zasypianie.

2. Stworzenie odpowiednich warunków do spania

Ciche i ciemne otoczenie: Pomieszczenie do spania powinno być wolne od hałasu i światła. Można używać zasłon zaciemniających, zatyczek do uszu lub maski na oczy.

Odpowiednia temperatura: Optymalna temperatura w sypialni wynosi zazwyczaj 18-21°C. Warto zadbać o odpowiednią wentylację pomieszczenia.

Wygodne łóżko i pościel: Wygodny materac, poduszki i pościel dostosowane do indywidualnych potrzeb mogą znacząco poprawić komfort snu.

3. Unikanie substancji zakłócających sen

Kofeina i nikotyna: Unikaj spożywania kafeiny (kawa, herbata, napoje energetyczne) i nikotyny na kilka godzin przed snem, ponieważ mogą one stymulować organizm i utrudniać zasypianie.

Alkohol: Chociaż alkohol może początkowo powodować senność, zakłóca cykle snu i może prowadzić do przerwania i mniej regenerującego snu.



4. Aktywność fizyczna i dieta

Regularna aktywność fizyczna: Ćwiczenia fizyczne mogą poprawić jakość snu, ale intensywny wysiłek tuż przed snem może być zbyt pobudzający. Najlepiej ćwiczyć co najmniej kilka godzin przed planowanym snem.

Lekka kolacja: Unikaj ciężkich posiłków tuż przed snem. Zjedzenie lekkiej przekąski może być korzystne, ale obfite jedzenie może powodować dyskomfort i zakłócić sen.

5. Rutyna przed snem

- Relaksacja: Przed snem warto poświęcić czas na wyciszenie się. Techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, głębokie oddychanie, czytanie książki lub ciepła kąpiel, mogą pomóc w odprężeniu się i ułatwić zasypianie.
- Unikanie ekranów: Światło emitowane przez ekrany (smartfony, tablety, komputery, telewizory) może zakłócać produkcję melatoniny, hormonu snu. Zaleca się unikanie ekranów co najmniej godzinę przed snem.

6. Zarządzanie stresem i emocjami

Techniki radzenia sobie ze stresem: Stres i zmartwienia mogą utrudniać zasypianie. Pomocne mogą być techniki takie jak prowadzenie dziennika, planowanie zadań na następny dzień, czy rozmowa z bliskimi o swoich uczuciach.

7. Ograniczenie drzemek

Krótkie drzemki: Jeśli istnieje potrzeba drzemki się w ciągu dnia, należy ograniczyć czas drzemki do 20-30 minut i unikać drzemek późnym popołudniem, aby nie zakłócały snu nocnego.

8. Wstawanie z łóżka, gdy nie można zasnąć

Nie wolno wymuszać snu: Jeśli nie można zasnąć po około 20 minutach leżenia w łóżku, warto wstać i zająć się relaksującą czynnością w innym pomieszczeniu, aż poczuje się senność. Wówczas należy wrócić do łóżka, gdy będzie się gotowym do snu.

Prawidłowa higiena snu jest podstawą dobrego zdrowia i samopoczucia. Stosowanie się do tych zasad może pomóc w osiągnięciu lepszego, bardziej regenerującego snu, co z kolei wpływa na lepsze funkcjonowanie w ciągu dnia.

Jak leczyć zaburzenia snu?

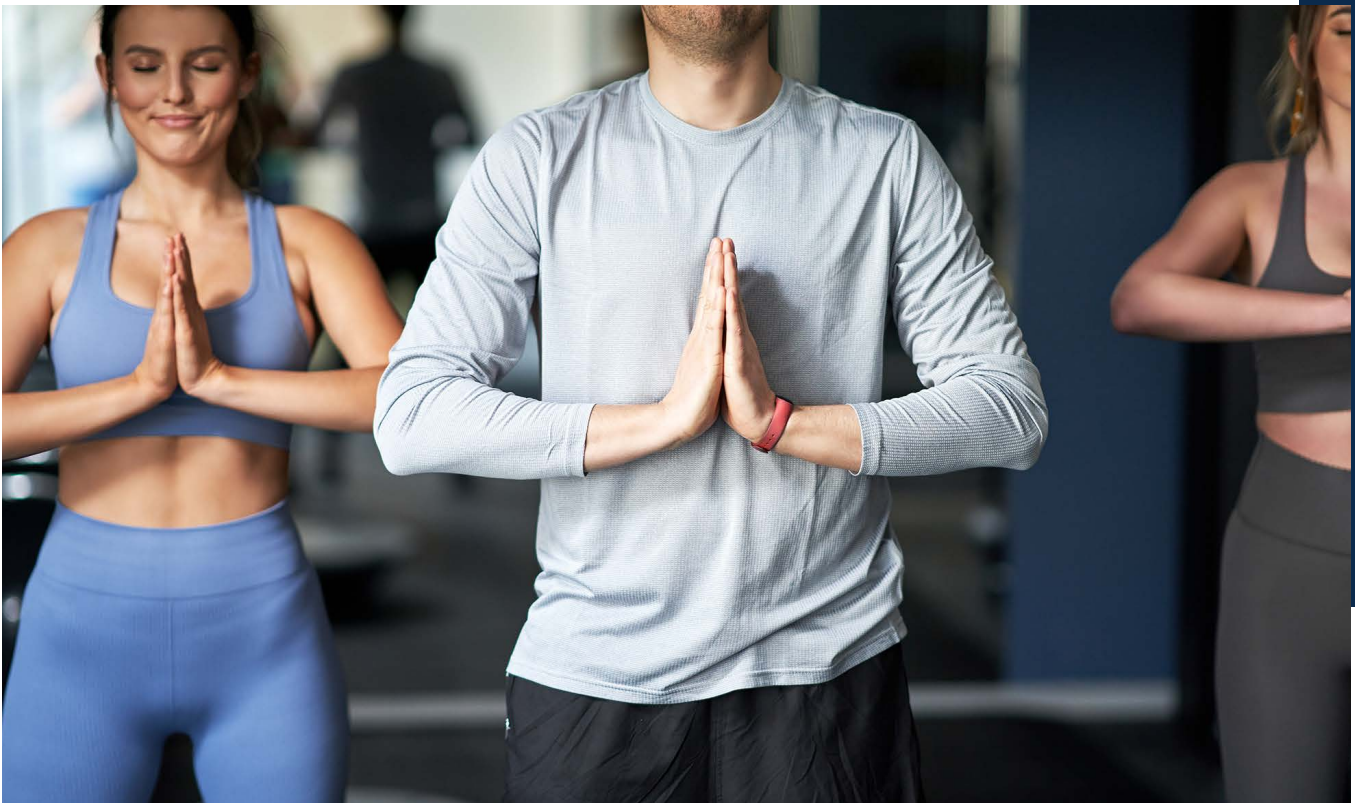
Leczenie zaburzeń snu zależy od rodzaju i nasilenia problemu. Oto ogólne podejścia do leczenia oraz wskazówki, kiedy warto skonsultować się ze specjalistą:

1. Zmiany stylu życia i higiena snu

- Regulacja trybu życia: Wprowadzenie regularnych godzin snu i wstawania, unikanie kofeiny, alkoholu i nikotyny przed snem, regularna aktywność fizyczna.
- Tworzenie sprzyjających warunków do snu: Komfortowa i ciemna sypialnia, odpowiednia temperatura, wygodne łóżko.
- Relaksacja przed snem: Unikanie stresujących sytuacji, praktykowanie technik relaksacyjnych (medytacja, głębokie oddychanie), ograniczenie korzystania z urządzeń emitujących światło niebieskie przed snem.

2. Terapie behawioralne i psychologiczne

- Terapia poznawczo-behawioralna dla bezsenności (CBT-I): Jest to skuteczna forma terapii, która pomaga zmieniać negatywne myśli i zachowania związane ze snem. CBT-I jest uznawana za najskuteczniejszą metodę leczenia chronicznej bezsenności.
- Techniki zarządzania stresem: Nauka technik radzenia sobie ze stresem i relaksacji, takich jak mindfulness czy biofeedback.



3. Farmakoterapia

- Leki nasenne: Stosowane czasami w leczeniu bezsenności, ale powinny być używane z ostrożnością i tylko na krótką metę, aby uniknąć uzależnienia.
- Leki wspomagające leczenie innych zaburzeń: W przypadku bezdechu sennego stosuje się czasem leki poprawiające przepływ powietrza lub inne leki wspomagające leczenie przyczynowe.
- Stymulanty: W leczeniu narkolepsji lub nadmiernej senności dziennej mogą być przepisywane leki stymulujące układ nerwowy.

4. Specjalistyczne interwencje medyczne

- Aparaty CPAP (Continuous Positive Airway Pressure): Stosowane w leczeniu obturacyjnego bezdechu sennego, pomagają utrzymać drożność dróg oddechowych podczas snu.
- Terapie operacyjne: W niektórych przypadkach obturacyjnego bezdechu sennego może być zalecana interwencja chirurgiczna w celu usunięcia przeszkód mechanicznych w drogach oddechowych.
- Leczenie farmakologiczne specyficznych zaburzeń neurologicznych: W przypadku zaburzeń takich jak RBD lub PLMD mogą być stosowane leki regulujące aktywność mięśni lub inne odpowiednie farmakoterapie.

Kiedy sięgnąć po pomoc specjalistów?

1. Długotrwałe lub nasilające się problemy ze snem

Jeśli problemy ze snem trwają dłużej niż kilka tygodni lub się nasilają, warto skonsultować się z lekarzem. Dotyczy to trudności z zasypianiem, częstych wybudzeń nocnych, zbyt wczesnego budzenia się, a także uczucia zmęczenia po nocy.

2. Wpływ na codzienne funkcjonowanie

Jeśli zaburzenia snu wpływają na codzienne życie, np. powodują nadmierną senność w ciągu dnia, problemy z koncentracją, pamięcią lub ogólnym samopoczuciem, konieczna jest konsultacja z lekarzem.

3. Objawy sugerujące poważniejsze zaburzenia

W przypadku objawów takich jak głośne chrapanie z przerwami w oddychaniu (sugerujące bezdech senny), nagłe zasypianie w nieodpowiednich momentach (mogące wskazywać na narkolepsję), lub gwałtowne ruchy i zachowania podczas snu (jak w przypadku RBD), warto zwrócić się do specjalisty.



4. Brak poprawy po zastosowaniu podstawowych metod

Jeśli mimo stosowania zasad higieny snu i wprowadzenia zmian stylu życia problemy ze snem się utrzymują, konieczna jest pomoc medyczna.

5. Problemy emocjonalne lub psychiczne

Zaburzenia snu często współwystępują z zaburzeniami psychicznymi, takimi jak depresja, lęki czy zaburzenia nastroju. W takich przypadkach konieczna może być konsultacja psychiatryczna lub psychologiczna.

Specjaliści zajmujący się leczeniem zaburzeń snu

- Lekarz pierwszego kontaktu: Może przeprowadzić wstępną ocenę i zalecić podstawowe badania.
- Specjalista medycyny snu: Lekarz specjalizujący się w diagnozowaniu i leczeniu zaburzeń snu.
- Psychiatry: W przypadku zaburzeń związanych z problemami psychicznymi.
- Psycholog: Specjalista od terapii poznawczo-behawioralnej i innych terapii psychologicznych.
- Pulmonolog: Specjalista od chorób układu oddechowego, który może być zaangażowany w leczenie obturacyjnego bezdechu sennego.

Zastosowanie odpowiednich metod leczenia i wsparcie specjalistów może znacząco poprawić jakość snu i ogólne samopoczucie.

Co może zrobić pielęgniarka w systemie opieki zdrowotnej?

Pielęgniarka odgrywa istotną rolę w opiece nad pacjentami z zaburzeniami snu. Może pełnić funkcję zarówno edukacyjną, jak i terapeutyczną, wspierając pacjentów w poprawie jakości snu oraz monitorując ich stan zdrowia. Oto, co pielęgniarka może zrobić dla pacjenta z zaburzeniami snu:

1. Edukacja pacjenta na temat higieny snu

Pielęgniarka może edukować pacjenta i jego rodzinę na temat:

- Zasad higieny snu: Wyjaśnienie znaczenia regularnego harmonogramu snu, unikania stymulantów przed snem, utrzymania odpowiedniego środowiska snu (cisza, ciemność, komfort).
- Technik relaksacyjnych: Nauka prostych technik relaksacyjnych, takich jak głębokie oddychanie, medytacja lub łagodne ćwiczenia rozciągające, które mogą pomóc w wyciszeniu przed snem.

2. Ocena i monitorowanie stanu zdrowia pacjenta

- Ocena jakości snu: Pielęgniarka może przeprowadzić wywiad z pacjentem, aby ocenić jego nawyki związane ze snem, jakość snu oraz ewentualne objawy zaburzeń snu, takie jak bezsenność, bezdech senny czy nadmierna senność w ciągu dnia.
- Monitorowanie objawów: Obserwacja i dokumentowanie objawów związanych z zaburzeniami snu, takich jak zmęczenie, drażliwość, problemy z koncentracją. Pielęgniarka może także monitorować fizjologiczne parametry, takie jak ciśnienie krwi, które mogą być związane z zaburzeniami snu.



3. Wsparcie w przestrzeganiu zaleceń lekarskich

- Pomoc w stosowaniu leczenia: W przypadku pacjentów wymagających leczenia farmakologicznego, pielęgniarka może pomóc w prawidłowym stosowaniu leków, edukować pacjenta na temat ich działania oraz monitorować efekty i ewentualne skutki uboczne.
- Obsługa urządzeń medycznych: W przypadku pacjentów z bezdechem sennym, pielęgniarka może instruować pacjenta w zakresie używania aparatów CPAP i dbać o ich prawidłowe użytkowanie oraz konserwację.

4. Wsparcie psychiczne i emocjonalne

- Rozmowy wspierające: Pielęgniarka może zapewniać wsparcie emocjonalne, słuchać obaw pacjenta i odpowiadać na jego pytania. Może także pomagać pacjentowi w radzeniu sobie z lękami i stresem związanymi z problemami ze snem.
- Kierowanie na odpowiednie terapie: Jeśli pacjent wymaga specjalistycznej pomocy, pielęgniarka może skierować go do odpowiednich specjalistów, takich jak psycholog, psychiatra czy terapeuta zajmujący się CBT-I.

5. Działania interwencyjne w placówkach opieki

- Zapewnienie komfortu w szpitalu: W warunkach szpitalnych pielęgniarka może pracować nad stworzeniem sprzyjającego snu środowiska, minimalizując hałas i zakłócenia oraz zapewniając pacjentowi komfortowe warunki.
- Monitorowanie przebiegu leczenia: W przypadku hospitalizacji, pielęgniarka może monitorować reakcje pacjenta na leki i inne interwencje, dostosowywać plan opieki w zależności od potrzeb i współpracować z zespołem medycznym w celu optymalizacji leczenia.

6. Zachęcanie do samodzielności i odpowiedzialności

Wspieranie samodzielności: Pielęgniarka może zachęcać pacjenta do samodzielnego stosowania zdrowych nawyków i technik wspomagających sen, ucząc go samokontroli i samodyscypliny w przestrzeganiu zasad higieny snu.

Pielęgniarka, dzięki swojej wiedzy i doświadczeniu, jest kluczowym członkiem zespołu medycznego w zarządzaniu zaburzeniami snu. Poprzez wsparcie edukacyjne, emocjonalne i praktyczne, może znacząco przyczynić się do poprawy jakości snu pacjenta i jego ogólnego samopoczucia.

Ziołolecznictwo i dietoprofilaktyka w leczeniu snu.

Istnieje wiele ziół i produktów spożywczych, które mogą wspierać zdrowy sen i pomóc w łagodzeniu niektórych zaburzeń snu. Oto niektóre z najczęściej rekomendowanych:

Zioła wspomagające sen

Melisa lekarska (*Melissa officinalis*):

Działanie: Melisa jest znana ze swoich właściwości uspokajających i relaksujących. Może pomóc w redukcji stresu i lęku, co wspiera zasypianie.

Forma: Herbata, suplementy w kapsułkach, olejki eteryczne.

Waleriana (*Valeriana officinalis*):

Działanie: Waleriana działa jako środek uspokajający i jest często stosowana w celu łagodzenia bezsenności oraz nerwowości.

Forma: Tabletki, kapsułki, krople, herbata.

Lawenda (*Lavandula angustifolia*):

Działanie: Lawenda ma właściwości uspokajające, które mogą pomóc w redukcji stresu i poprawie jakości snu.

Forma: Olejek eteryczny, herbata, poduszki zapachowe.

Rumianek (*Matricaria chamomilla*):

Działanie: Rumianek jest tradycyjnie używany jako środek łagodzący i uspokajający, pomocny w relaksacji i zasypianiu.

Forma: Herbata, kapsułki, krople.



Passiflora (Passiflora incarnata):

Działanie: Passiflora, znana także jako męczennica, ma działanie uspokajające i jest stosowana w leczeniu lęku i bezsenności.

Forma: Tabletki, krople, herbata.

Produkty spożywcze wspomagające sen

Migdały:

Działanie: Zawierają magnez, który jest ważnym minerałem wspomagającym relaksację i sen.

Orzechy włoskie:

Działanie: Naturalne źródło melatoniny, hormonu regulującego cykle snu i czuwania.

Ciepłe mleko:

Działanie: Zawiera tryptofan, aminokwas wspomagający produkcję serotoniny, która przekształca się w melatoninę.

Miód:

Działanie: Dodatek miodu do ciepłego napoju może pomóc w relaksacji i wspomagać zasypianie.



Ważne uwagi

- Indywidualne reakcje: Reakcja na zioła i produkty spożywcze może być indywidualna, dlatego ważne jest, aby monitorować, jak organizm reaguje na te substancje.
- Interakcje z lekami: Niektóre zioła mogą wchodzić w interakcje z lekami. Przed rozpoczęciem stosowania nowych suplementów lub ziół, warto skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza jeśli pacjent przyjmuje inne leki lub ma problemy zdrowotne.
- Bezpieczeństwo: Niektóre zioła mogą być niewskazane w określonych sytuacjach, na przykład w ciąży, podczas karmienia piersią, lub w przypadku pewnych schorzeń.

Wykorzystanie naturalnych środków, takich jak zioła i odpowiednia dieta, może być pomocnym elementem w poprawie jakości snu, jednak powinno być stosowane z rozwagą i w porozumieniu ze specjalistą medycznym.

Zdrowy sen to fundament dobrego samopoczucia i sprawnego funkcjonowania organizmu. Regularny rytm dobowy, komfortowe warunki snu oraz unikanie stresu i pobudzających substancji przed snem pomagają poprawić jego jakość. Dbanie o higienę snu nie tylko zwiększa poziom energii w ciągu dnia, ale także wspiera zdrowie fizyczne i psychiczne.

Materiał ten ma charakter wyłącznie edukacyjny i nie może zastąpić porady lekarskiej, diagnozy ani indywidualnej konsultacji z lekarzem, pielęgniarzką, rehabilitantem, farmaceutą lub innym wykwalifikowanym personelem medycznym. W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących zdrowia, objawów lub leczenia, należy zawsze skonsultować się z odpowiednim specjalistą medycznym.

Opracowanie: mgr Anna Serwecińska, konsultacja: mgr Jolanta Czerwińska, dr n. med. Wojciech Sakiewicz.

Bibliografia:

1. <https://akademia.nfz.gov.pl/profilaktyka/sen-duzo-spij-dlugo-zyj>
2. Haiying Sun, Antonios N. Papantoniou, *Neurobiology of Sleep and Circadian Rhythms*, Wydawnictwo: Academic Press, 2022
3. Hugh Selsick, *Sleep Disorders and Mental Health: A Guide for Psychiatrists and Other Healthcare Professionals*, Springer, 2018
4. Andrzej Urbanik, *Sen i jego zaburzenia*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2011,
5. Janusz Rybakowski, Adam Wichniak, *Zaburzenia snu*, Termedia, 2013
6. Piotr Janik, Joanna Półkośnik, Elżbieta Milewska, *Narkolepsja i inne hipersomnie ośrodkowe*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2019
7. Jacek Wierzbą, *Zaburzenia snu w chorobach neurologicznych*, Medical Education, 2012

Ten dokument jest własnością AMERICAN HEART OF POLAND S.A. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niedozwolone jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie ani udostępnianie pliku bez uprzedniej zgody AMERICAN HEART OF POLAND S.A.