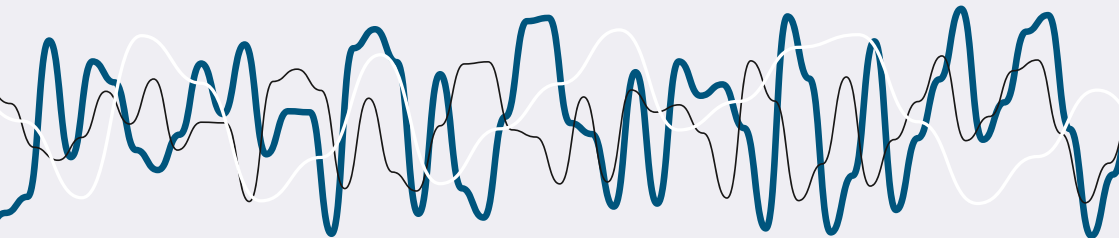




KAS IR MIEGA TRAUCĒJUMI?



Materiāls tapis Slimību profilakses un kontroles centram
sadarbojoties ar sertificētu ārsti – psihiatri

Dr. Ingu Zārdi

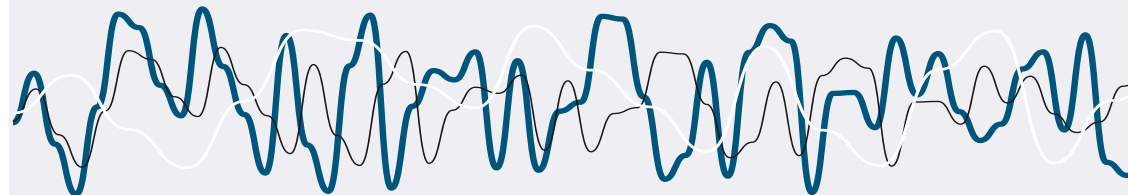
MIEGA TRAUCĒJUMI

Katram ir gadījies, ka vakarā ir grūti iemigt vai bijis trausls vai īss nakts miegs. Taču, ja miega problēmas ilgstoši atkārtojas un nepāriet, ja parādās izteikta miegainība dienas laikā, iespējams, cilvēku piemeklējuši klīniski nozīmīgi miega traucējumi. Miega traucējumi var negatīvi ietekmēt vispārējo veselību, garastāvokli un kopējo psihisko veselību.

1. Cik ilgs nakts miegs cilvēkam nepieciešams?

Pieaugušam cilvēkam miegam nepieciešamais laiks ir individuāls, tomēr miega ilgumam vajadzētu būt 7 - 9 stundām. Bērniem un pusaudžiem var būt nepieciešamas garākas nakts miegs stundas. Katram individuāli nepieciešamo miega stundu skaitu var saprast, izpētot savu pašsajūtu un funkcionēšanu nākamajā dienā. Ja nākamā dienā vairāk nāk miegs,

grūtāk koncentrēties, ir lielāka apetīte, nepieciešami vairāki psihostimulējoši dzērieni (kafija, tēja, enerģijas dzērieni), lai darbotos, iespējams, iepriekšējā naktī gulēts par maz. Miegam nepieciešamais laiks atkarīgs ne tikai no ģenētiskajām īpatnībām, bet arī no vecuma, fizisko un psihisko traucējumu esamības un izteiktības.



2. Kādi ir miega traucējumu cēloņi?

Bezmiega iemesli var būt pārlietu liels stress un trauksme ikdienā, pastiprināta kofeīna, alkohola un nikotīna lietošana, pārēšanās pirms gulētiešanas, miega higiēnas (ērta gulta, vēsa, tumša, klusa telpa, izvairīšanās no kofeīna, nikotīna un sātīgām maltītēm pirms gulētiešanas, neaizmigt pie ieslēgta TV, mazināt stresu pirms gulētiešanas) neievērošana. Taču bezmiegs var būt arī depresijas vai kādu citu psihisku traucējumu (piemēram, depresijas, pēc traumas stresa sindroma, bipolāru afektīvu traucējumu) simptoms vai fizisku saslimšanu (piemēram, sāpju sindroms, nemierīgo kāju sindroms) blakusparādība. Miega traucējumus var izraisīt arī dažu medikamentu regulāra lietošana. Atsevišķos

gadījumos bezmiega iemesls var būt specifiski miega traucējumi, piemēram, diennakts ritma izmaiņu radīti miega traucējumi (šķērsojot vairākas laika zonas vai strādājot nakts maiņu darbu), šķietams bezmiegs (neizgulēšanās sajūta, kaut gan objektīvi miega izmeklējumu dati uzrāda pilnvērtīgu miegu), narkolepsija (izteikta miegainība un nepārvarama tieksme iemigt dienas laikā, virspusējs miegs, epizodisks un pēkšņš muskuļu tonusa zudums, biedējošas halucinācijas pamošanās brīdī), miega apnoja (īslaicīga elpošanas apstāšanās miega laikā). Sievietēm miega traucējumus novēro biežāk fizioloģisku iemeslu dēļ - grūtniecības laikā, premenstruālajā periodā vai menopauzē karstuma viļņu

dēļ. Vecāka gadagājuma cilvēkiem izmainās miega struktūra un diennakts ritms, tādēļ vecāki cilvēki bieži iemieg jau agri vakarā un mostas ļoti agri pēc 8 stundu miega.

Šāda diennakts ritma nobīde nav uzskatāma par saslimšanu, un to jākorrigē vien gadījumos, kad pacientiem tas rada būtisku diskomfortu ikdienā.

3. Kādas ir ilgstoša bezmiega sekas?

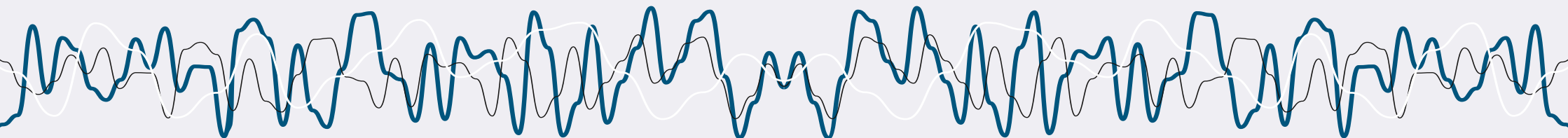
Ilgstoša neizgulēšanās var izraisīt pastiprinātu nogurumu dienas laikā, galvassāpes, koncentrēšanās un uzmanības noturēšanas grūtības, garastāvokļa svārstības, pastiprinātu

kairināmību, agresivitāti, atmiņas un kustību koordinācijas traucējumus, veicināt traumatismu, pat provocēt uztveres traucējumus halucināciju veidā.

4. Kā nosaka miega traucējumus?

Miega traucējumu veidu nosaka rūpīgi izjautājot pacientu. Reizēm pacientam lūdz veidot miega dienasgrāmatu, lai varētu objektīvāk novērot miega paradumus. Nepieciešamības gadījumā tiek nozīmēti papildu izmeklējumi, lai atklātu iespējamās saslimšanas, kas

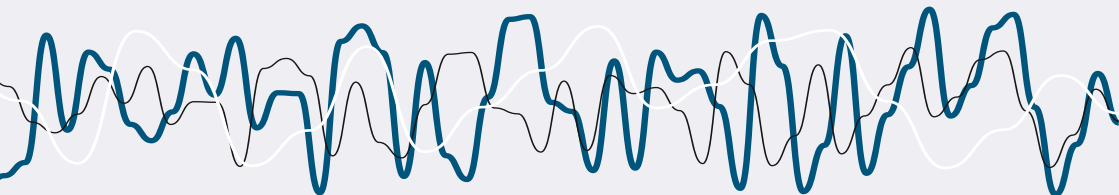
veicina bezmiegu. Ja ir aizdomas par specifiskiem miega traucējumiem, tiek nozīmēts īpašs izmeklējums – polisomnogrāfija, ko veic speciāli aprīkotā miega kabinetā. tiek nozīmēts īpašs izmeklējums – polisomnogrāfija, ko veic speciāli aprīkotā miega kabinetā.



5. Kā ārstē miega traucējumus?

Bezmiegs nav simptoms, ar kuru būtu jāsamierinās. Miega traucējumi ir nopietns pamats vizītei pie ārsta (ģimenes ārsta vai psihiatra). Ārsts noskaidros miega traucējumu īsto iemeslu, nozīmēs piemērotāko medikamentu vai ieteiks ārstēšanu miega traucējumu izraisošam

stāvoklim, izskaidros miega higiēnas jautājumus. Bezmiega ārstēšanā efektīgas ir arī bihevioreālās jeb uzvedības terapijas metodes – relaksācija, stimulu kontrole, gultā pavadītā laika ierobežošana un citi paņēmieni.



Veselības ministrija

Brīvības iela 72, Rīga, LV-1011
Tālrunis: 67876000 E-pasts: vm@vm.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.vm.gov.lv






Veselības ministrija

Es par veselību.lv

Tālrunis: 60001574
E-pasts: esfveicinasana@vm.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.esparveselibu.lv





Seko mums sociālajos tīklos:

-  /VeselibasMinistrija
-  /veselibasmin
-  Veselibasministrija

Slimību profilakses un kontroles centrs

Duntes iela 22, k-5, Rīga, LV-1005
Tālrunis: 67501590 E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
Tīmekļa vietne: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

-  /SPKCentrs
-  /SPKCentrs
-  Slimību profilakses un kontroles centrs
-  /sveiksunvesels

Papildus informācija: www.nenoversies.lv | www.spkc.gov.lv

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Bez maksas izdevums



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Materiāls drukāts ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"
(Identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001) ietvaros