

Śpij dobrze, bo inaczej ...

9 września 2021 11:43



Ziewasz i jesteś wyczerpany po kolejnej nieprzespanej nocy? Pijesz już kolejną kawę? Najprawdopodobniej jesteś w grupie ludzi, którzy cierpią na bezsenność, prowadzącą do poważnych konsekwencji w zdrowiu psychicznym i fizycznym.

Problemy ze snem to już globalna epidemia, która zagraża zdrowiu i jakości życia blisko 45 procentom ludzi na świecie. Niestety, najnowsze badanie wykazało, że nawet młodzi ludzie mogą mieć poważny problem z wyleczeniem się z tej przypadłości, a tzw. odsypianie niewiele zmieni.

Trzydzieści osób w wieku 20 lat, które przez 10 nocy spało o 30 procent czasu krócej niż potrzebowało, nie odzyskało po tygodniu nieograniczonego snu większości funkcji poznawczych.

Doktor Bhanu Prakash Kolla, specjalista ds. medycyny snu w Center for Sleep Medicine w Mayo Clinic w Rochester w stanie Minnesota powiedział, że to dobrze wykonane, aczkolwiek niewielkie, badanie wykorzystało szeroki wachlarz metodologiczny, by zbadać wpływ częściowej deprywacji snu. Wykorzystano w nim m.in. aktyografię nadgarstka i zmiany w EEG. „Badanie wykazało, że istnieją rzeczy, takie jak pamięć i szybkość przetwarzania umysłowego, które nie zostaną przywrócone tak szybko” - skomentował doktor Raj Dasgupta, adiunkt medycyny klinicznej w Keck School of Medicine na Uniwersytecie Południowej Kalifornii, który również nie był zaangażowany w badanie.

Ponieważ po niedoborach snu nie tak szybko można odzyskać pełną sprawność, nie można zapominać o jedynym i podstawowym sposobie dbania o siebie, jakim jest... odpowiednia ilość snu! „Badania laboratoryjne snu wykazały, że ludzie, którzy spali mniej niż sześć godzin na dobę przez dwa tygodnie – i którzy myśleli, że radzą sobie dobrze – funkcjonowali w testach poznawczych i odruchowych równie źle, jak osoby pozbawione snu przez dwie pełne noce. Dzieje się tak, ponieważ mózg potrzebuje nieprzerwanych cykli snu, aby przyswoić nowe umiejętności, rejestrować wspomnienia i zregenerować ciało po całodziennym wysiłku. Nie zapominajmy, że sen to najlepszy sposób na odbudowanie organizmu na poziomie komórkowym.

Chroniczny brak snu wpływa na zdolność do skupienia uwagi, uczenia się nowych rzeczy, bycia kreatywnym, rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji. Nawet jednorazowe „zarwanie nocy” zakłóca funkcjonowanie.

Według amerykańskiego Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC), niespanie przez zaledwie 18 godzin może zaburzyć zdolność prowadzenia pojazdów tak samo, jak przy stężeniu alkoholu we krwi wynoszącym 0,05 procent. Po nieprzespanej dobie ten „poziom alkoholu” wzrośnie do Pomiń 0,10 promila.

Badanie z 2017 roku wykazało, że zdrowi dorośli w średnim wieku, którzy źle spali tylko przez jedną noc, wytwarzali bardzo dużo białka beta-amyloidu, odpowiedzialnego za blaszki charakterystyczne dla choroby Alzheimera. A badanie opublikowane w czerwcu wykazało, że starsi dorośli, którzy mają znaczne trudności z zasypianiem i którzy doświadczają częstych przebudzeń w nocy, są narażeni na wysokie ryzyko rozwoju demencji lub przedwczesnej śmierci z jakiegokolwiek przyczyny.

W zależności od naszego wieku powinniśmy spać od 7 do 10 godzin każdej nocy. Jednak według CDC co trzeci Amerykanin nie śpi wystarczająco długo.

CDC mówi o tym w kontekście problemu zdrowia publicznego, ponieważ zakłócony sen wiąże się z wyższym ryzykiem chorób, w tym nadciśnienia tętniczego, osłabionej odporności, przyrostu masy ciała, spadku libido, wahań nastroju, depresji i większego ryzyka cukrzycy, udaru mózgu, chorób układu krążenia, demencji i niektórych nowotworów.

Jak długo zajmuje powrót do zdrowia po paru nieprzespanych nocach? Trudno powiedzieć. Eksperci mówią wprost: unikaj braku snu!

Źródło: CNN

URL artykułu: <https://www.medexpress.pl/nauka-medycyna/spij-dobrze-bo-inaczej-82753/>