



SOMN SĂNĂTOS, o viață sănătoasă pentru întreaga familie

Obiceiurile de somn sănătoase – o prioritate pentru întreaga familie

Somnul, ca și alimentația corespunzătoare și exercițiile fizice, ajută la menținerea unui stil de viață sănătos.

Să acorzi prioritate somnului se va reflecta în starea generală de sănătate a ta și a familiei tale.

Un somn sănătos, pentru o viață sănătoasă

Organismul uman este guvernat de ritmuri circadiene care se repetă în cicluri de 24 de ore (zi/noapte, somn/veghe). Majoritatea proceselor fiziologice ale organismului se raportează la ritmul circadian. Somnul este unul dintre factorii care pot perturba acest ritm și poate face ca funcționarea fizică și comportamentală să nu se mai realizeze în parametrii normali.

Un somn odihnitor reprezintă unul dintre cei trei piloni ai sănătății de fier, alături de alimentația echilibrată și mișcarea fizică. Există trei elemente care fac un somn să fie bun:

- **Durata** ar trebui să fie suficientă pentru ca persoana să fie odihnită și alertă în ziua următoare
- **Continuitatea** (perioada de somn trebuie să fie lină, fără fragmentări)
- **Profundimea** (somnul să fie suficient de adânc pentru ca persoana să fie în formă maximă).





Numărul necesar de ore de somn

Un somn bun pe timp de noapte ajută la refacerea și reactivarea memoriei, a vigilenței mentale, dar și la creșterea calității vieții, a stabilității emoționale și la menținerea sănătății fizice și mentale. Obiceiurile sănătoase de somn sunt asociate cu încetinirea procesului de îmbătrânire a pielii, dar și cu reducerea riscului de obezitate și hipertensiune arterială, cu scăderea ratei de depresie sau cu scăderea șanselor de a suferi de afecțiuni degenerative progresive ale creierului.

Numărul necesar de ore de somn pe 24 ore, pentru fiecare categorie de vârstă:



Numărul necesar de ore de somn poate varia și în funcție de factori genetici, comportamentali, medicali sau de mediu. Neglijarea orelor de somn este asociată cu probleme de concentrare, comportament și memorie. Somnul insuficient crește riscul accidentelor, leziunilor, hipertensiunii, obezității, diabetului și depresiei. Somnul insuficient la adolescenți este asociat cu un risc crescut de autovătămare, gânduri suicidale și tentative de suicid. Chiar și depășirea orelor recomandate de somn poate fi asociată cu efecte negative asupra sănătății, cum ar fi hipertensiunea, diabetul, obezitatea și problemele de sănătate mintală.

Somn sănătos, o viață sănătoasă pentru întreaga familie

Somn odihnitor

Unul dintre cei trei piloni ai sănătății de fier, alături de alimentația echilibrată și mișcarea fizică.

Somnul nu reprezintă doar o perioadă “de pauză”, de ieșire din ritmul alert al vieții, ci este o stare fiziologică normală, pe parcursul acesteia realizându-se:



Dezvoltarea cerebrală



Reglarea temperaturii



Îmbunătățirea funcțiilor imune



Memorarea și învățarea



Secreția hormonală



Creativitatea, rezolvarea de probleme



Menținerea funcțiilor emoționale și sociale



Creșterea producției de proteine

Copiii au nevoie de somn pentru a crește și a fi sănătoși.

Recomandări pentru un somn sănătos la copii:



Stabilirea orei de culcare în fiecare noapte



NU televizor sau jocuri video înainte de culcare



NU mese grele și exerciții viguroase aproape de culcare



Stabilirea unui program zilnic regulat, inclusiv al orelor de masă consistente



Încurajarea copilului să se gândească la lucruri frumoase înainte de somn

Adolescenții au nevoie de somn pentru a-și menține un nivel optim de vigilență pe timpul zilei.

Recomandări pentru un somn sănătos la adolescenți:



Stabilirea unui program de somn



Limitarea somnului din timpul zilei



Atenție la consumul de cafeină și la băuturile energizante



Deconectare și relaxare înainte de somn



Televizorul stins cu cel puțin 30 de minute înainte de culcare

Adulții au nevoie de somn pentru a-și recupera forțele și a ține pasul cu ritmul alert al activităților de zi cu zi.

Recomandări pentru un somn sănătos la adulți:



Stabilirea unei rutine de somn și de relaxare



Evitarea alimentelor grele, picante sau zaharose cu 4 ore înainte de culcare



Temperatură confortabilă pentru a dormi (18-24°C) și cameră bine aerisită



Mișcare zilnică, de preferat dimineața



Blocarea zgomotului care distrage atenția și eliminarea surselor de lumină



NU privare de somn cu speranța că va fi recuperat

Calitatea somnului

Sunt două tipuri alternative de stări de somn:

- ❶ **Somnul fără mișcări oculare rapide (NREM) sau somnul fără vise.** În timpul stărilor profunde de somn NREM, crește cantitatea de sânge transmisă către mușchi, se refac rezervele de energie, se produce repararea și creșterea țesuturilor și sunt secretați hormoni importanți pentru creștere și dezvoltare. Pentru somnul NREM există mai multe teorii care vizează refacerea depozitelor de glicogen. Oscilațiile între depolarizare și hiperpolarizare apărute în timpul somnului consolidează memoria și ajută la eliminarea sinapselor excesive sau redundante.
- ❷ **Somnul cu mișcări oculare rapide (REM) sau somnul cu vise.** În timpul somnului REM, creierul este activ și apar visele. Corpul devine imobil, respirația și bătăile inimii sunt neregulate. Somnul REM (somnul cu vise) este necesar pentru dezvoltarea cerebrală contribuind la maturarea cortexului și a sistemului oculomotor prin dezvoltarea de circuite neuronale. De aceea, la nou-născut, stadiul REM ocupă 50% din durata somnului. Nivelul REM scade apoi pe parcursul copilăriei și adolescenței către nivelul vârstei adulte la 20-25%.

Cele 2 stadii de somn distincte REM și NREM se regăsesc **în toate etapele de vârstă.**

Alternarea regulată a acestor faze de somn formează un ciclu de somn. Un ciclu de somn la copii este mult mai scurt decât la adulți, în primele două luni de viață durata lui fiind de aproximativ 50 de minute. Copiii se pot trezi din somn cam o dată pe oră, în mod normal. Pe parcursul a 24 de ore nou-născuții vor avea 18-20 cicluri de somn, fără a face diferența între nopți și zi. Dacă 3 sau 4 cicluri de somn urmează unul după altul, copiii vor dormi 3-4 ore legate. În jurul vârstei de 6 luni aceste cicluri de somn vor fi de aproximativ 70 de minute și se vor concentra în principal pe parcursul nopții. Treptat, ciclurile de somn vor fi mai lungi până vor ajunge la 90-120 de minute și se vor repeta de 4-5 ori pe nopți, la fel ca în somnul unui adolescent sau adult sănătos.



Recomandări pentru un somn sănătos

Copiii au nevoie de somn pentru a crește și a fi sănătoși.

Recomandări pentru un somn sănătos la copii:

- Pe cât posibil aceeași oră de culcare în fiecare noapte. În acest fel, organismul va învăța să se pregătească de culcare la o anumită oră, în fiecare seară.
- O activitate relaxantă înainte de culcare. De exemplu, să facă o baie caldă sau să citească. Pe de altă parte, rezistați solicitărilor pentru "încă o scurtă poveste" sau "încă un pahar lapte/apă" care creează depriveri "subtile" de somn. Fiți consecvenți seară de seară.
- Asigură copilului tău un dormitor potrivit pentru somn - răcoros, întunecat și liniștit.
- Evitați joaca sau distracția/interacțiunea în timpul nopții, astfel încât copilul să învețe că noaptea este "timpul pentru somn".
- Evită lumina puternică la culcare și în timpul nopții și intensifică expunerea la lumină dimineața.
- Evită mesele grele și exercițiile viguroase aproape de culcare.
- Nu lăsa copilul să se uite la televizor sau să se joace jocuri video înainte de culcare.
- Îndeamnă copilul să nu bea sucuri și să nu mănânce ciocolată seara. Aceste alimente conțin adesea cafeină și îl pot agita.
- Menține un program zilnic regulat, inclusiv al orelor de masă consistente.
- Învăță copilul să se gândească la lucruri frumoase când se bagă în pat la somn. De exemplu, încurajează-l să se gândească și să vorbească cu tine despre lucrurile pe care le-a făcut și le-a învățat în timpul zilei.



Adolescenții au nevoie de somn pentru a-și menține un nivel optim de vigilență pe timpul zilei.

Adolescenții au nevoie, în medie, de 9 ore de somn pe noapte. Dar cei mai mulți își reduc cantitatea de somn cu o oră sau două și în consecință apare oboseala la școală. În plus, în weekend se vor trezi foarte târziu în încercarea de a recupera orele pierdute.

Părinților le este cel mai greu să înțeleagă care este comportamentul de somn normal pentru un adolescent. Amânarea orei de somn, temele și programul de școală, la care se adaugă uneori utilizarea alcoolului și tutunului, vor afecta somnul.

Deși la prima vedere privarea de somn nu pare o problemă serioasă, ea poate avea consecințe grave asupra adolescenților. Un adolescent obosit se concentrează mai greu la școală și chiar nu reușește să stea treaz în timpul orelor. Prea puțin somn poate contribui inclusiv la modificări de dispoziție, probleme de comportament, cât și probleme metabolice.

Recomandări pentru un somn sănătos la adolescenți:

- Stabilește un program de somn. Prioritizează activitățile extracurriculare și redu timpul alocat discuțiilor târzii cu prietenii, dacă este necesar.
- Limitează somnul din timpul zilei. Un somn de 30 de minute după școală ar putea fi revigorant. Prea mult somn după-amiază, însă, poate perturba somnul din timpul nopții.
- Atenție la consumul de cafeină și la băuturile energizante!
- Deconectare și relaxare. Înainte de culcare, specialiștii recomandă un duș cald sau alte activități de relaxare, cum ar fi cititul.
- Televizorul ar trebui scos din camera de dormit. În cazul în care nu se poate, este bine să stingi televizorul cu cel puțin 30 de minute înainte de culcare.
- Lumina din cameră potrivită somnului. În cazul în care folosești un telefon sau o tabletă aproape de ora de culcare, se recomandă reducerea luminozității și ținerea dispozitivului la o distanță de cel puțin 36 de cm, pentru a reduce riscul de perturbare a somnului.



Adulții au nevoie de somn pentru a-și recupera forțele și a ține pasul cu ritmul alert al activităților de zi cu zi.

Multe dintre obiceiurile referitoare la rutina de somn sunt influențate de o lipsă de înțelegere a importanței somnului. Acest lucru, combinat cu un stil de viață aglomerat și o viață socială activă, duce la o apreciere și mai scăzută a somnului.

Stresul cronic poate duce la o serie de probleme, atât psihologice, cât și fizice, iar impactul asupra calității somnului este un efect secundar frecvent.

Recomandări pentru un somn sănătos la adulți:

- Stabiliți o oră de culcare și de trezire, inclusiv în weekenduri.
- Dacă v-au fost recomandate pastile pentru somn este bine să le luați cu 1-2 ore înainte de a merge la culcare sau cu 10 ore înainte de ora de trezire pentru a evita somnolența sau amețelile de dimineață.
- Evitați alimentele grele, picante sau zaharoase cu 4 ore înainte de culcare. O gustare ușoară înaintea somnului este acceptabilă.
- Faceți mișcare zilnic, de preferat dimineața. Există date științifice care dovedesc că somnul persoanelor care fac zilnic exerciții fizice este mai odihnitor.
- Folosiți un așternut confortabil.
- Găsiți o temperatură confortabilă pentru a dormi (18-24°C) și păstrați camera bine aerisită.
- Blocați toate zgomotele care distrag atenția și eliminați sursele de lumină. Utilizați metode de relaxare înainte de a merge la culcare (muzică de relaxare, masaj, băi fierbinți etc.).
- Dormitorul ar trebui să fie desemnat exclusiv somnului.
- Dacă nu reușiți să adormiți după 20 de minute, dați-vă jos din pat și mergeți într-o altă cameră sau în altă parte a dormitorului și citiți o carte sau ascultați muzică de relaxare. Nu vă uitați la televizor! Când vă simțiți adormiți reveniți în pat.
- Nu vă privați de somn în timpul zilelor lucrătoare în speranța că veți recupera în weekend, organismul dumneavoastră va obosi și va îmbătrâni mai repede.



Situații de evitat

- Păstrarea tuturor aparatelor electronice: TV, computer, telefoane mobile în dormitor.
- Mesele consistente, alimentele și băuturile ce conțin cofeină (cafea, ceai și multe sucuri, precum și ciocolată), produsele carbogazoase, ceaiul negru seara.
- Practicarea de exerciții fizice intense înainte de culcare.
- Utilizarea alcoolului pe post de somnifer.
- Să mergeți la culcare prea nervos sau stresat.
- Să dormiți mai mult de 45 de minute peste zi.
- Să utilizați pastilele pentru somn ale altei persoane.
- Să luați pastile de somn fără recomandare medicală.
- Să vă impuneți să mergeți la culcare. Acest lucru determină o stare de nervozitate suplimentară.
- Să nu respectați orele firești sau normale de intrare în pat.



Când cerem ajutor

Dacă întâmpinați dificultăți în a găsi soluții pentru o problemă de somn a dumneavoastră sau a copilului vă puteți adresa medicului, respectiv specialistului de somn. Acesta vă va pune o serie de întrebări legate de somnul și obiceiurile dumneavoastră din timpul zilei. Este bine să veniți însoțit și de un membru al familiei care poate da mai multe informații despre somnul dumneavoastră.

Informațiile furnizate de dumneavoastră sau de partenerul dumneavoastră sunt foarte importante pentru medic în încercarea de a identifica o posibilă cauză a problemei de somn. La întâlnirile cu acesta vi se va da un jurnal de somn pe care să îl completați de-a lungul unei săptămâni, pentru a stabili programul de somn și de activitate. Se va face un examen fizic complet. Următorul pas constă adesea în stabilirea unor strategii comportamentale care vor îmbunătăți calitatea somnului.

Anumite simptome vor necesita și alte metode de diagnostic: investigații în timpul zilei și investigații nocturne – pulsoximetria, poligrafia, polisomnografia – toate acestea vor fi apoi adaptate individual, în funcție de vârstă și simptomatologie.

Unele dispozitive de înregistrare în timpul nopții pot fi folosite la domiciliu, iar altele mai sofisticate necesită monitorizarea într-un laborator de specialitate. Nu este nimic dureros și nu se folosesc metode invazive.

Aceste dispozitive înregistrează mulți parametri în timpul somnului. Cu ajutorul unei canule nazale se monitorizează respirația pentru a identifica pauzele în respirație. Efortul respirator este analizat cu ajutorul a două benzi elastice plasate la nivelul toracelui și abdomenului, iar oxigenarea corpului este apreciată prin montarea unui pulsoximetru pe unul dintre degetele de la mână.

Următorul pas este interpretarea datelor care se va face de către specialiști cu experiență, iar ulterior se va stabili semnificația clinică a interpretărilor efectuate și necesitatea tratamentului.

Referințe

<http://sleepeducation.org>

<https://www.cdc.gov>

<http://www.somn-copii.ro>

<https://aasm.org>

<https://www.aap.org>



Aceste recomandări au ca scop creșterea gradului de conștientizare și de înțelegere a efectelor somnului asupra sănătății.

Recomandările oferă o bază pentru:

- Educarea copiilor, adolescenților, familiilor, profesioniștilor din școli, furnizorilor de servicii medicale/stagiarilor de asistență medicală și a publicului larg cu privire la importanța duratei adecvate a somnului pentru sănătate.
- Încurajarea părinților pentru a ajuta copiii să obțină durata adecvată de somn.
- Inițierea discuțiilor privind beneficiile sociale, educaționale și economice ale duratei adecvate a somnului, informând astfel opinia publică.

Societatea Română de Pneumologie (SRP) manifestă o preocupare constantă pentru tulburările respiratorii în timpul somnului, iar Secțiunea de Somnologie și Ventilație Non-Invazivă a SRP s-a implicat în numeroase activități atât cu viză educativă, pentru populație, cât și formativă, pentru susținerea competențelor de somnologie și ventilație non-invazivă.

SOMN SĂNĂTOS, pentru o viață sănătoasă



Această broșură este un material educațional, ce nu se comercializează.