

Rekomendacijos (pagrįstos 2014 m. rezultatais)

2013 m. parengtos rekomendacijos svarbiausių širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnių ankstyvosios ir pirminės profilaktikos įgyvendinimui Palangos gyventojams.

2014 m. rekomendacijos papildytos, orientuojantis į 2014 m. tyrimų rezultatus.

Miego sutrikimų profilaktikos principai:

Būtina didinti gyventojų informuotumą apie pagrindinius miego higienos principus:

Miego poreikis yra individualus ir priklauso nuo žmogaus amžiaus. Senstant fiziologiškai miego kokybė prastėja, miego trukmė trumpėja. Vyresniame amžiuje dažnai jaučiamos pablogėjusios miego kokybės pasekmės: nuovargis ir mieguistumas ryte ir dieną. Siekiant pagerinti savijautą, rekomenduojama kompensuoti miego trūkumą pasnaudžiant dienos metu, ne ilgiau kaip 45-60 min.

Būtina siekti miego efektyvumo >85 proc., mažinant laiką, praleidžiamą lovoje nemiegant. Miego efektyvumas didinamas vėlinant atsigulimo laiką. Jei neužmiegame ilgiau nei 15 minučių, patariama keltis iš lovos, užsiimti ramia veikla vengiant ryškaus apšvietimo. Gultis į lovą patariama tik tuomet, kai jaučiamas didelis mieguistumas. Atsibudus naktį ir neužmiegant ilgiau nei 15 minučių, taip pat patariama keltis iš lovos.

Perneig ankstyvo prabudimo ryte galima išvengti vėlinant užmigimo laiką arba padidinus fizinį aktyvumą popietinėmis valandomis. Užmigimą galima pavėlinti saulės šviesos pagalba. Saulės šviesos ekspozicija popietinėmis ir ankstyvo vakaro valandomis gali pavėlinti užmigimo laiką ir prabudimo laiką, taip išvengiant pernelyg ankstyvo prabudimo ryte.

Vyresniame amžiuje miego sutrikimų riziką reikšmingai didina lėtinės būklės ar diagnozuotos ligos, ypač moterims: arterinė hipertenzija, cukrinis diabetas, išeminė širdies liga, stuburo ligos, lėtinės kvėpavimo sistemos ligos, inkstų ligos. Miego kokybės pagerinimui rekomenduojama kuo anksčiau identifikuoti ir koreguoti miegą trikdančias lėtines ligas ir būkles, siekiant geresnio miego ir su sveikata susijusios gyvenimo kokybės.