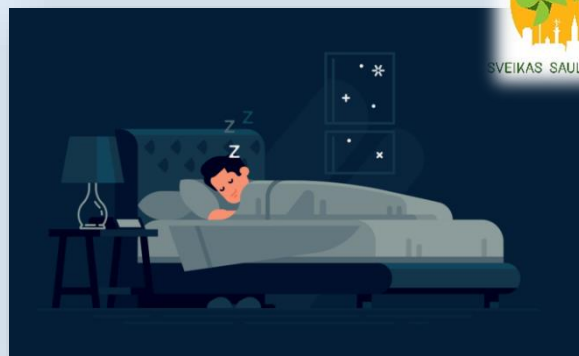


MIEGO SUTRIKIMAI

Miegas – gyvybiškai būtina organizmo funkcija, skirta jėgoms atnaujinti ir padedanti išlikti budriems bei žvaliems dienos metu. Anksčiau buvo manoma, kad žmogaus sąmonė visapusiškai atsijungia miego metu, tačiau šiuolaikinis mokslas nustatė, kad miegant sąmonė lieka aktyvi, o smegenys naktį ne ilsisi, o dirba apdorodamos ne miego metu gautą informaciją.



Nemiga yra miego sutrikimas, dėl kurio kyla sunkumas užmigti nakties pradžioje, negebėjimas pratęsti miego nubudus ar ankstesnis nei planuota pabudimas ryte. Maždaug vienas iš trijų žmonių bent kartą gyvenime yra patyręs **ūminę nemigą**. Galbūt tai buvo artėjantis egzaminas, skaudi netektis ar išsiskyrimas, o gal atvirksčiai – teigiamus įspūdžius sukėlęs įvykis.

Lėtinė nemiga yra sunkesnis sutrikimas, kuris gali stipriai paveikti mūsų gyvenimą. Lėtinė nemiga **diagnozuojama**, kai neužmiegame ilgiau kaip per 30 min., miegama trumpiau nei 6 val., atsiranda poilsio stoka ryte po miego ir visi šie simptomai stebimi ilgai kaip 3 mėnesius. Šie simptomai kartojasi bent **3 kartus per savaitę** ir nėra sukelti kito miego sutrikimo ar nulemti blogų miego sąlygų, kai skiriama nepakankamai laiko miegui.

NEMIGOS SIMPTOMAI:

- Sunkumas užmigti
- Dažni prabudimai naktį
- Ankstyvas nubudimas ryte
- Nuovargis
- Dėmesio koncentracijos ar atminties pablogėjimas
- Socialinės, akademinės, šeiminės veiklos ir darbingumo pablogėjimas
- Nuotaikos sutrikimai, padidėjęs dirglumas
- Padidėjęs mieguistumas dieną
- Elgesio sutrikimai (hiperaktyvumas, impulsyvumas, agresija) vaikams
- Sumažėjusi motyvacija, iniciatyva
- Dažnesnės klaidos, nelaimingi atsitikimai
- Nerimas, nepasitenkinimas savo miegu



Miego sutrikimai. Miego sutrikimai yra apibūdinami kaip įvairios miego problemos – negalėjimas užmigti, išmiegoti visą naktį neprabudus, košmarų sapnavimas ir pan., kurios pasireiškia nuolatos. Dažniausiai miego sutrikimai atsiranda dėl patiriamo streso, greito gyvenimo tempo ir kitų aplinkos veiksnių. Kai kuriais atvejais miego sutrikimai yra kitų psichologinių arba fizinių sutrikimų simptomas.

MIEGO SUTRIKIMAI SKIRSTOMI Į:

- Kvėpavimo sutrikimus miego metu (dažniausia – obstrukcinė miego apnėja)
- Miego ir būdravimo ritmo sutrikimus (ankstyvos miego fazės sindromas, vėlyvos miego fazės sindromas, pamaininio darbo sukeltas miego sutrikimas, laiko juostų pakeitimo sindromas)
- Patologinio mieguistumo sutrikimus (pvz., narkolepsija)
- Parasomnijas (naktinis vaikščiojimas, naktinis siaubas, prabudimai su sumišimu)
- Judesių sutrikimus miego metu (dantų griežimas, periodinių galūnių judesių sutrikimas miego metu ir neramių kojų sindromas prieš užmiegant).

MIEGO APNĖJA

Tai miego sutrikimas, kai įvyksta trumpi kvėpavimo sustojimai miego metu, dėl to kūnas gauna mažiau deguonies. Miego apnėja gali sukelti dažnus nubudimus iš miego.

SIMPTOMAI:

- Garsus knarkimas
- Nustojimas kvėpuoti miego metu (tai turėtų pastebėti jūsų artimieji)
- Staigūs ir gilūs oro įkvėpimai miego metu
- Sausa burna po miego
- Rytinis galvos skausmas
- Sunkumai išliekant miegant
- Stiprus mieguistumas dienos metu
- Sunkumai išlaikant dėmesį
- Dirglumas

MIEGO APNĖJOS RIZIKOS VEIKSNIAI:

Miego apnėja gali sirgti bet kas, net vaikai. Bet tam tikri veiksniai padidina riziką:

- Padidėjęs kūno svoris ir nutukimas – atsidedantys riebalai aplink viršutinius kvėpavimo takus gali apsunkinti kvėpavimą. Tai atspindi kaklo apimtis (kuo ji didesnė, tuo didesnė tikimybė susirgti obstrukcine miego apnėja).
- Siauri kvėpavimo takai – tai gali būti įgimta, taip pat dėl adenoidų ir tonzilių padidėjimo, ypač vaikams.
- Net tris kartus didesnė rizika susirgti vyrams nei moterims. Moterų rizika padidėja, jei jos turi antsvorį pomenopauziniame periode.
- Vyresnis amžius – problema dažnėja su amžiumi.
- Genetika
- Alkoholio ir raminamųjų vaistų vartojimas, kurie atpalaiduoja gerklės raumenis ir pablogina obstrukcinę miego apnėją.
- Rūkymas – rūkantys tris kartus dažniau serga obstrukcine miego apnėja nei niekada nerūkę. Rūkymas palaiko uždegimą ir skysčių susilaikymą viršutiniuose kvėpavimo takuose.
- Nosies užgulimas dėl anatominių problemų, slogos ar alergijos.

PARASOMNIJA

Tai sutrikimas, vykstantis miego metu, užmiegant ar iš karto pabudus po miego. Šis sutrikimas pasireiškia nevalingais judesiais, kalbėjimu, vaikščiojimu, griežimu dantimis miego metu, naktiniais košmarais, naktiniais siaubais, sumišimu prabudus ir pan.

DAŽNIAUSIAI PASIREIŠKIANČIOS PARASOMNIJOS:

1. Košmariški sapnai, tai sapnai, kupini **baimės**, kuriuos prabudęs asmuo labai gerai prisimena. Išgyvenimai sapne yra labai gyvi. Dažniausios košmarų temos – pavojus gyvybei, saugumui ar savigarbai. Dažnai košmariškuose sapnuose kartojasi tos pačios ar panašios temos. Pabudęs asmuo yra apimtas **susijaudinimo požymių**: pasireiškia širdies plakimas, dažnas kvėpavimas, prakaitavimas, baimė. Dažnai būna sunku vėl užmigti.

Vaikams košmariškus sapnus gali sukelti vykstantis emocinis brendimas. **Suaugusiems** pasikartojantys košmarai gali atspindėti psichologines problemas, būti psichologinių traumų, netekčių pasekmė ar tam tikrų vaistų vartojimo ar staigaus jų nutraukimo rezultatas. Kreiptis į gydytoją vertėtų, jei košmariški sapnai pasireiškia **kartą per savaitę ar dažniau bei stipriai trikdo miegą**.

2. Lunatizmas (vaikščiojimas miegant)

Stebint tokį asmenį susidaro įspūdis, kad jis prabudęs ir vaikšto ar kažką veikia, bet iš tikrųjų žmogus miega. Aktyvumas paprastai **nėra didelis**, bet asmuo gali vaikščioti po kambarį, o retais atvejais – išeiti iš namų, dėl ko gali kilti pavojus susižeisti. Asmens veido išraiška bereikšmė, nustebusi, jis labai **silpnai reaguoja** į pašalinių bandymus jį paveikti ar bendrauti su juo, ir jam pažadinti reikia labai didelių pastangų.

Lunatizmas gerokai dažniau pasireiškia **vaikystėje** (5–12 metų amžiaus vaikams) nei suaugus. Gali pasirodyti kartu su karščiavimą sukėlusia liga, turėti ryšį su rimtomis psichologinėmis problemomis, taip gali atsirasti senyvame amžiuje kartu su demencijos pradžia. Vaikams lunatizmas dažniausiai pasibaigia savaime – apie 10 metus.

NARKOLEPSIJA

Jai būdingas padidėjęs **mieguistumas** dieną, miego paralyžius, haliucinacijos ir, kai kuriais atvejais, katapleksija (dalies arba visų raumenų staigus atsipalaidavimas, dažniausiai išprovokuotas stiprių emocijų, pvz., juoko). Narkolepsija pasireiškia vienodai dažnai vyrams ir moterims, maždaug 1 iš 2 000 asmenų. Simptomai paprastai atsiranda daugybę metų iki diagnozės nustatymo.

Dėl narkolepsijos žmonės jaučia stiprų **mieguistumą** dieną ir gali **staiga užmigti** kažką veikdami. Sergant narkolepsija nėra normalios ribos tarp pabudimo ir užmigimo.

Narkolepsija gali atsirasti ir savaime – ji dažnai kyla dėl tam tikrų **neurologinių sutrikimų**. Nustatyta, kad ji kyla dėl tam tikros medžiagos – hipokretino – trūkumo smegenyse, pogumburyje.

Liga **diagnozuojama** remiantis medicinine istorija, ištyrimo duomenimis bei miego tyrimu. Gydant labiausiai veiksmingas vaistų ir elgesio pakeitimo derinys. Taip pat padeda sergančiojo geresnis suvokimas apie savo ligą bei artimųjų edukacija.

MIEGO HIGIENA – PATARIMAI GERAM MIEGUI

Reguliarumas – eiti miegoti ir keltis tuo pačiu metu. Tai leidžia biologiniam laikrodžiui pačiam inicijuoti ir palaikyti miegą.

Miegoti, kai norisi. Geriausiai miegoti, kai tikrai jaučiatės pavargęs ar mieguistas.

Vengti kofeino ir nikotino prieš miegą. Mažiausiai 4–6 valandos iki to laiko, kai turite eiti miegoti.

Vengti alkoholio prieš miegą. Mažiausiai 4–6 valandos iki to laiko, kai turite eiti miegoti, nes tai gali pabloginti miego kokybę.

Vengti riebaus maisto prieš miegą. Sveika subalansuota mityba padės miegoti gerai. Riebus maistas prieš miegą gali pabloginti miego kokybę, o nieko nevalgius jausite skrandžio dirginimą, todėl naudinga prieš miegą išgerti stiklinę šilto vandens.

Pasirinkite tamsią, patogią miego aplinką. Taip pat gerai užtraukti užuolaidas, naudoti akių raištį, kad būtų išvengta rytinės šviesos. Jei yra triukšmas lauke, naudokite ausų kamštukus.

Būkite fiziškai aktyvūs kiekvieną dieną, bet ne tada, kai jau greitai eisite miegoti. Fizinis aktyvumas padeda miegui, bet geriausiai fizinio aktyvumo vengti mažiausiai 4 valandos iki to laiko, kai turite eiti miegoti.

Nežiūrėkit į laikrodį. Dažnas žiūrėjimas į laikrodį nakties metu turi įtakos negatyvioms mintims ir prabudimams.

Nesinaudokite elektroniniais įrenginiais lovoje. Jie trukdo miegui.

Naudokite miego dienoraštį. Tai padės susidaryti teisingus faktus apie jūsų miegą.

Venkite prigulti. Tai padės jaustis pavargusiam, kai ateis metas miegoti. Jei nepavyksta to išvengti, prigulkite trumpam – ne daugiau kaip vienai valandai ir darykite tai ne vėliau nei iki 15 val.

Miego ritualai. Kasdieniai miego ritualai padės pasiręngti miegui. Tai gali būti: skaitymas, klausymas atpalaiduojančios muzikos ar buvimas šiltoje vonioje.