



Medicover: zmiana codziennych nawyków może poprawić jakość snu

2024-09-11

Jedynie 44 proc. Polaków zdaje sobie sprawę ze znaczenia snu dla zdrowia [1], ponad 60 proc. z nas chrapie, a blisko 40 proc. budzi się zmęczonych – wynika z raportu Centrum Medycznego MML i Medicover „Czy Polacy chrapią?” [2]. Ekspertki podkreślają, że nawyki związane ze stylem życia, takie jak zdrowa dieta i aktywność fizyczna, mogą poprawić jakość snu.

Wnioski z raportu CM MML pokazują, że zaburzenia oddychania podczas snu to problem wieloaspektowy. Na jakość snu bezpośredni wpływ mają: ogólny stan naszego organizmu, codzienne funkcjonowanie oraz czynniki wpływające na kondycję zdrowotną, np. aktywność fizyczna.

Ruch oraz regularne uprawianie sportu przyczyniają się do poprawy efektywności snu oraz głębokości jego fazy REM. Badania wykazują, że osoby aktywne fizycznie mają mniejsze problemy z zasypianiem i budzą się bardziej wypoczęte. Dodatkowo aktywność fizyczna pomaga w redukcji stresu i napięcia, co również przekłada się na lepszą jakość snu

- tłumaczy Justyna Gościńska, Dyrektor Departamentu Sportu i Fitness w Medicover w Polsce.

Problemy ze snem mogą się wiązać z trudnościami w funkcjonowaniu i nadmierną sennością w ciągu dnia. Wpływa to na jakość pracy zawodowej i zwiększa ryzyko spowodowania wypadku drogowego. Zaburzenia oddychania podczas snu, takie jak obturacyjny bezdech senny, mogą być także przyczyną poważnych problemów zdrowotnych, w tym chorób układu krążenia, cukrzycy czy depresji.

Osoby skarżące się na zaburzenia snu wymagają interdyscyplinarnej diagnostyki i spersonalizowanego leczenia. W części przypadków okazuje się, że podłożem ich problemów jest budowa anatomiczna górnych dróg oddechowych. Takich pacjentów leczymy dziś przyczynowo, przy zastosowaniu małoinwazyjnych metod zabiegowych. Ważną częścią leczenia jest także zmiana stylu życia, w tym unormowanie masy ciała, zaprzestanie palenia i nadużywania alkoholu czy unikanie spania na plecach

- komentuje dr hab. n. med. Michał Michalik, ekspert ds. diagnostyki i leczenia zaburzeń oddychania podczas snu oraz założyciel Centrum Medycznego MML.

W obliczu współczesnych wyzwań – stresu, ciągłego korzystania z technologii i presji społecznej – problemy ze snem stały się powszechne i wpływają negatywnie na nasze zdrowie psychiczne. Sen odgrywa kluczową rolę w regulacji emocji i nastroju. Jego brak może prowadzić do zwiększonej reaktywności emocjonalnej, podatności na stres i trudności w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami.

Problemy ze snem, takie jak bezsenność czy chrapanie, mogą prowadzić do obniżenia nastroju, problemów z koncentracją, a nawet zwiększać ryzyko depresji i stanów lękowych. Dlatego tak ważne jest, aby na co dzień zadbać o higienę snu, a ewentualne problemy w tej kwestii zgłaszać specjalistom

– zaznacza lek. Weronika Ślusarczyk-Morąg, psychiatra w Centrum Zdrowia Psychicznego MindHealth.

Sen, obok diety i aktywności fizycznej, jest filarem dobrostanu naszego organizmu. Dbanie o jego odpowiednią ilość i jakość to inwestycja w zdrowie fizyczne i psychiczne. Wprowadzenie zdrowych nawyków, takich jak regularna aktywność fizyczna, odpowiednia dieta i higiena snu, pomoże nam dłużej cieszyć się dobrym samopoczuciem. Z pomocą przychodzi tu rozwijana przez Medicover zintegrowana opieka zdrowotna i holistyczne podejście do zdrowia, będące kluczem do dłuższego i zdrowszego życia.



Medicover - zmiana codziennych nawyków może poprawić jakość snu.jpg

[Download](#)



Medicover w Polsce - Backgrounder PL&ENG 2024.pdf

[Download](#)