

# MIEGA HIGIĒNA

Simona Balte



# Mieģa definīcija

Nervu sistēmas diennakts ritma izraisīts organisma stāvoklis, kuram raksturīgi kavēšanas procesi plašos galvas smadzeņu garozas apvidos un kurā intensīvi atjaunojas un uzkrājas audu enerģētiskās un funkcionālās rezerves

Dabisks un atgriezenisks stāvoklis ar samazinātu reakciju uz ārējiem stimuliem un relatīvu bezaktivitāti, ko pavada samaņas zudums

# Kas ir miegs?

Cilvēka pamatvajadzība, būtiska cilvēka veselības sastāvdaļa, dzīvības nepieciešamība

Trešo daļu mūža mēs pavadām miegā, stāvoklī, kas ir izšķirošs fiziskās un emocionālās labsajūtas nodrošināšanā

Miegs sniedz organismam un smadzenēm laiku atgūties no dienas laikā piedzīvotās spriedzes

# MIEGU IETEKMĒJOŠIE FAKTORI



**HOMEOSTĀTISKAIS  
FAKTORS**

Nosaka miega nepieciešamību un miega kvalitāti atkarībā no iepriekšējā nomoda laika.  
Nosaka miega vajadzību, kas palielinās, jo ilgāk esam nomodā.

**CIRKADIĀNAIS  
FAKTORS**

Ietekmē miega un nomoda ciklu, saistīts ar organisma 24 stundu bioloģisko pulksteni  
Hronotipi - cirkadiānā ritma izpausme un ietekmē miega-nomoda cikla laiku.

**MIEGA  
HIGIĒNA**

Ietekmē, kā viegli iemigt un cik kvalitatīvs ir miegs, piemēram, regulārs miega režīms, elektronisko ierīču lietošanas ierobežošana pirms gulētiešanas, fiziskās aktivitātes

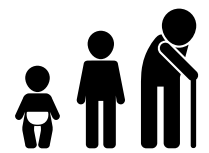
# Miega kvalitāte

- Kvalitatīvs miegs ir svarīgs labai cilvēku veselībai, kā arī labsajūtai
- Miega kvalitāti nosaka vairāki faktori, piemēram, ģenētiskie, uzvedības un vides faktori, tāpēc katram cilvēkam miega kvalitāte var atšķirties
- Par sliktu miega kvalitāti cilvēkam var liecināt dažāda veida pazīmes, piemēram, atkārtota pamošanās nakts laikā, kā arī noguruma sajūta pat pēc šķietami pietiekami ilgas gulēšanas

# Kas ir kvalitatīvs miegs?

- Var aizmigt drīz pēc iekāpšanas gultā (15-30 minūšu laikā vai mazāk)
- Tiek gulēts visu nakti, nepamostoties vairāk par vienu reizi
- Ja pamostaties, tad nomodā esat mazāk par 20 minūtēm
- Varat gulēt jūsu vecuma grupai optimālo stundu skaitu
- Modrums un labsajūta dienā. Nav vajadzības pēc pārmērīgas diendusas vai stimulantiem (piemēram, kofeīna)

# Miega traucējumi



Bieži sastopami un var skart jebkura vecuma cilvēkus



Ietekmē miega ilgumu, kvalitāti vai ritmu



Var būt īslaicīgi (piemēram, stresa dēļ) vai hroniski



Ietekmē koncentrēšanās spējas, garastāvokli un veselību

**MIEGA TRAUCĒJUMI IR NOPIETNS IEMESLS, LAI DOTOS PIE ĀRSTA UZ VIZĪTI.**

**RŪPĪGI IZMEKLĒJOT PACIENTU, VIZĪTES LAIKĀ ĀRSTS VAR  
NOSKAIDROT MIEGA TRAUCĒJUMUS, TO RAŠANĀS IEMESLUS,  
NOTEIKT PAPILDUS IZMEKLĒJUMUS, KĀ ARĪ VAR IETEIKT  
EFEKTĪVĀKO ĀRSTĒŠANU UN IZSKAIDROT LABAS MIEGA HIGIĒNAS  
IEVĒROŠANAS JAUTĀJUMUS.**

# Miega higiēna

**Miega higiēnas aizsākums meklējams 1977. gadā, kad pirmo reizi tika izstrādātas ar miega higiēnu saistītās rekomendācijas**

**Pievēršot uzmanību savai miega higiēnai un ievērojot noteiktās rekomendācijas, būtiski var uzlabot savu miega kvalitāti un veselību kopumā**

**Miega higiēna ietver dažādu pasākumu kopumu, piemēram, celšanās un gulētiešanas laika regularitāti, gulēšanas vietas apstākļu uzlabošanu un citus faktorus, kas var uzlabot miega kvalitāti**

**PASĀKUMU KOPUMS** AR MĒRĶI,  
**VEICINĀT UN SAGLABĀT LABU**  
**MIEGA KVALITĀTI!**

# Celšanās un gulētiešanas laika regularitāte

**Doties gulēt vienā un tajā pašā\* laikā, ieskaitot arī nedēļas nogales!**

**Celties katru dienu noteiktā laikā, ieskaitot arī nedēļas nogales!**

**Regulārs miega režīms palīdz uzturēt stabilu cirkadiāno ritmu.**

**Pat dažu stundu nobīde var izjaukt organisma iekšējo pulksteni.**

\*Optimāli: ne vairāk kā  $\pm 30$  minūtes katru dienu

Pieņemami: līdz  $\pm 1$  stundai – tas vēl būtiski neietekmē miega kvalitāti lielākajai daļai cilvēku

Tips for Better Sleep. Centers for Disease Control and Promotion, 2016. Pieejams: <https://www.cdc.gov>

# Miega ilgums

- Miega ilgums ir viens no vairākiem miega kvalitātes raksturojošiem indikatoriem
- Ņemot vērā, ka katram cilvēkam var būt savas individuālās īpatnības, prasības miega ilgumam var atšķirties
- Miegam nepieciešamais laiks var būt atkarīgs ne tikai no ģenētiskajām cilvēka īpatnībām, bet arī no, piemēram, vecuma, fizisko, kā arī garīgo traucējumu esamības, izteiktības, tomēr miega ilgums mazāks par 7 stundām pieaugušiem cilvēkiem ir saistīts ar dažādu veselības traucējumu, piemēram, augsta asinsspiediena, aptaukošanās, insulta, diabēta un psihisko veselības traucējumu risku

(Liu et al., 2016).

# Miega ilgums

<b>Vecuma grupas</b>	<b>Vecuma grupas</b>	<b>Rekomendētais miega ilgums</b>
Jaundzimušais	0-3 mēnešus vecs	14-17 stundas
Zīdainis	4-11 mēnešus vecs	12-15 stundas
Mazs bērns	1-2 gadus vecs	11-14 stundas
Pirmsskolas vecuma bērns	3-5 gadus vecs	10-13 stundas
Skolas vecuma bērns	6-13 gadus vecs	9-11 stundas
Pusaudzis	14-17 gadus vecs	8-10 stundas
Jauns pieaugušais	18-25 gadus vecs	7-9 stundas
Pieaugušais	26-64 gadus vecs	7-9 stundas
Vecāks pieaugušais	65 vai vairāk gadus vecs	7-8 stundas

# Elektroniskās ierīces

**Neizmanto elektroniskās ierīces 30 minūtes pirms gulēšanas**

**Ekrānu skatīšanās pirms miega var radīt mentālas pārslodzes sajūtu un grūtības “atslēgties”**

**Palasi grāmatu vai klausies mierīgu mūziku**

**Guļamistabā neizvietot dažādas elektroniskās ierīces (miega zagļus), piemēram, televizoru, datoru, telefonu**

# Guļamistaba

Klusa

Tumša

Ērta gaisa temperatūra (18-20 °C)

# Diendusas

**Nepārsniegt 30 minūtes, jo tad var rasties pretējs efekts - lielāks nogurums**

**Īsas diendusas, kas ilgst no 10-20 minūtēm, paaugstina modrības sajūtu, kā arī darba izpildes efektivitāti**

**Piemērotākais laiks diendusai ir agrā pēcpusdienā**

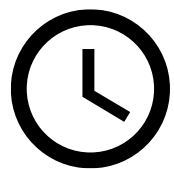
# FIZISKĀS AKTIVITĀTES

- Regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo miega kvalitāti (Alnawwar et al., 2023)
- Samazina stresu un uzlabo garastāvokli, kas veicina labāku miegu
- Palīdz ātrāk iemigt un samazina miega traucējumu risku (Baron, Reid, & Zee, 2013)
- Labākas sekas, ja vingrošana notiek vismaz 3-4 stundas pirms gulētiešanas
- Pārāk intensīva fiziskā slodze tieši pirms gulētiešanas var traucēt iemigšanu.
- Mierīga slodze, piemēram, pastaigas svaigā gaisā arī ir vērtīgas miega uzlabošanai

# Uzturs



Pirms gulētiešanas izvairīties no lielām ēdienreizēm



Ieteicams ēst vismaz 2-3 stundas pirms gulētiešanas



Veselīgs uzturs ir saistīts ar labāku miega kvalitāti



Samazināt šķidruma daudzuma uzņemšanu pirms gulētiešanas

# Kofeīns

- Kofeīns ir stimulants – kavē melatonīna izdalīšanos un miega iestāšanos
- Sastopams ne tikai kafijā, bet arī tējā, šokolādē, enerģijas dzērienos, kolā
- Var palielināt iemigšanas laiku un saīsināt kopējo miega ilgumu
- Ietekme var ilgt 6-8 stundas pēc lietošanas
- Ieteicams nelietot kofeīnu pēc plkst. 14:00

# Alkohols

- Samazina REM miegu - mazāk sapņu un mazāka atmiņas nostiprināšana
- Palielina nakts pamošanās iespējamību un traucē dziļo miegu
- Var izraisīt svīšanu un nemieru naktī
- Rekomendācijas miega higiēnas uzlabošanai ietver ieteikumus par pilnīgu atteikšanos no alkohola vai iesaka izvairīties to lietot tieši pirms gulētiešanas
- Ieteicams nelietot alkoholu vismaz 3-4 stundas pirms gulētiešanas

# Nikotīns

- Nikotīns ir stimulants - tas aktivizē nervu sistēmu
- Var apgrūtināt iemigšanu un samazināt miega kvalitāti
- Smēķētāji biežāk mostas naktī un jūtas mazāk atpūtušies
- Nepieciešams izvairīties no nikotīna lietošanas, lai veicinātu labāku miega higiēnu

# Psihoemocionālā slodze

- Miega kvalitāte ir cieši saistīta ar mentālo veselību – slikta miega kvalitāte var pasliktināt mentālo stāvokli un otrādi
- Cilvēkiem ar sliktāku miega higiēnu ir augstāks trauksmes un depresijas risks
- Pētījumi liecina, ka pamatprincipu ievērošana miega higiēnā var būtiski uzlabot miega kvalitāti un palīdzēt uzlabot un ārstēt tādus veselības traucējumus kā hronisks stress un trauksme (Roja et al., 2014).

# Darbspējas

- Sliktas miega higiēnas rezultātā cilvēkiem var samazināties iekšējie resursi, lai pilnvērtīgi un efektīvi spētu pildīt savus darba uzdevumus, kā arī pietiekami koncentrētos.
- Izjutot miegainību darba laikā, darbinieki vairāk iesaistās citās nodarbēs nekā darba pienākumu veikšanā, piemēram, lieto sociālos tīklus.
- Pievēršot uzmanību darbinieku miega higiēnai, var veicināt gan darbinieku labsajūtu, veselību un darbspējas, gan organizāciju veiksmīgu darbību un attīstību (Herscher et al., 2021).

# NELAIMES GADĪJUMI DARBĀ

Nelaimes gadījumi darba vietā samazina  
darbspējas un produktivitāti.

Pārmērīga miegainība darba vietā būtiski  
palielina nelaimes gadījumu darbā iespējamību

# NAKTS MAINĀS

- Nakts maiņas izjauc dabisko cirkadiāno ritmu, apgrūtinot aizmigšanu un samazinot miega kvalitāti
- Dienas miegs pēc nakts maiņām reti pārsniedz 5 stundas (Korsiak et al., 2018)

## Miega higiēna:

- Jāpievērš uzmanību apgaismojumam darba laikā
- Izglītošana par miega higiēnu un tās ievērošana
  - Gaisma ietekmē melatonīna veidošanos – tumša vide palīdz sagatavoties miegam
  - Izvairīties no kofeīna, ekrāniem un smagas maltītes pirms miega
  - Izveidot tumšu, klusu un vēsu vidi dienas miegam
  - Iespēju robežās saglabāt vienotu miega grafiku, arī brīvdienās



## Miegs - prātam, garam un ķermenim!

Miega laikā organisms atpūšas, atjaunojas un uzkrāj šūnās enerģijas rezerves, uzlabojas veselība. Nakts miegam vajadzētu būt 7 - 8 stundām ilgam.

### Ieteikumi veselīgam miegam



Gultu izmanto tikai miegam.



Regulāras fiziskās aktivitātes ne vēlāk kā 3h pirms gulētiešanas.



Nelieto elektroniskās ierīces 30 - 60min. pirms vēlamā gulētiešanas laika.



Kofeīns - nelieto 4 h pirms plānotā gulētiešanas laika.



Dienas laikā, atrodi mirkli, kad pārdomāt šodien notikušo un to, kas jā dara rīt.



Ediens - neliela uzskoda, lai nemoka izsalkums.



Izveido režīmu - ej gulēt un celies vienā un tajā pašā laikā.



Šķidrums - lieto dienas laikā, nedzer daudz pirms naktsmiega.



Dienpusis: ne ilgāka kā 30 min.



Alkohols/smēķēšana un citas vielas - samazina miega kvalitāti.



Veselīgs miegs uzlabo darba spējas un pagarina dzīvildzi, samazina stresu, kā arī samazina hronisku saslimšanu attīstību.

**PALDIES PAR UZMANĪBU!**

