

MIEGO HIGIENOS TAISYKLĖS

Ar žinojote, kad:

- Žmogus praleidžia apie trečdalį savo gyvenimo miegodamas.
- Nekokybiškas miegas susijęs su nutukimo, cukrinio diabeto, hipertenzijos, insulto, depresijos bei mirštamumo rizika.
- Miego sutrikimai gali būti vienas iš pirmųjų neurologinių, psichikos ir kitų ligų simptomų.



SANOFI

© Sanofi. Visos teisės saugomos.

www.sanofi.com

UAB „SANOFI-AVENTIS LIETUVA“, A. Juozapavičiaus g. 6/2,

LT-09310, Vilnius, Lietuva

Tel.: +370 5275 5224

Faks.: +370 5275 5239

Teksto parengimo data: 2018 m. gruodis

SALT.ZOL.18.12.0370

Parengė gydytoja neurologė

Evelina Pajėdienė

Norite sužinoti daugiau apie miegą?

Skaitykite tinklaraštį adresu:

www.meskosmiegas.lt

info@meskosmiegas.lt

Facebook: Meskos miegas

**MEŠKOS
miegas**



Mieli pacientai,

Norime jus supažindinti su miego higiena, kuri apima elgsenos ir aplinkos pokyčius, gerinančius miegą. Pateikiame 10 svarbiausių miego higienos taisyklių:

1. Venkite kofeino, nikotino ir kitų stimuliuojančių medžiagų turinčių gėrimų bei maisto produktų likus 4-6 valandoms iki planuojamo miego laiko. Nepamirškite, kad aktyvinančiai veikia ne tik kava, bet ir saldinti gazuoti gėrimai, juoda ir žalia arbata, šokoladas. Prieš miegą nepersivalgykite, tačiau nepatartina ir eiti miegoti alkanam.

2. Vakare nevertokite alkoholio. Dažnai klaidingai manoma, jog alkoholis padeda atsipalaiduoti ir užmigti. Atvirkščiai - dėl jo miegas tampa paviršinis ir fragmentuotas.

3. Reguliariai sportuokite. Tačiau nerekomenduojama užsiimti aktyvia sportine veikla likus 4 valandoms iki miego pradžios.

4. Miegamojo patalpa turi būti patogiai, išvėdinta, vėsi, tamsi ir tyli.

5. Pašalinkite iš miegamojo visus elektroninius prietaisus (telefoną, planšetę, kompiuterį ir kt.). Įsigykite tradicinį žadintuvą, kad nereiktų prie galvos laikyti veikiančio telefono.

6. Atsikratykite įpročio nakties metu tikrinti, kiek yra valandų. Pirma, tai išblaško ir prabudina iš miego. Antra, gali sukelti neramių minčių, jog dar nedaug išmiegojote, vėl prabudote ar dar daug laiko liko iki kol išauš rytas. Šis patarimas itin svarbus sergantiems nemiga.

7. Susikurkite ritualus prieš einant miegoti. Tai galėtų būti šilto pieno stiklinė, rami muzika, karšta vonia ar keli knygos puslapiai, bet ne darbas prie kompiuterio ar naršymas telefone jau gulint lovoje.

8. Laikykitės to paties gulimosi ir kėlimosi režimo, užtikrinančio pakankamą miego trukmę. Stenkitės per daug iš jo neiškrypti ir savaitgalio dienomis. Geriausia užmigti iki vidurnakčio.

9. Prisiminkite, jog lova yra skirta tik miegui ir intymiam bendravimui. Ji neturi tapti darbo ar valgymo vieta bei naminių gyvūnėlių buveinė.

10. Niekas negali būti svarbiau už jūsų miegą, todėl pasistenkite jo neaukoti dėl nesibaigiančių darbų, buities ruošos, vakarėlių ir t.t. Neramias mintis ir rūpesčius taip pat palikite už miegamojo durų.