

Егде жастағы адамдардың ұйқысыздығы

Жасы бойынша ұйқының бұзылуы 65 жастан асқан қарттардың көпшілігін мазалайды. Олар дiмкәстiкпен, ұйқыға кетудегi қиындықтармен, ұйқының үзiк-созықтығымен, ерте оянуымен бiрге жүредi. Ең ауыр зардаптардың бiрi – ұйқысыздық. Бұл бұзылыстың созылмалы көрiнiстерi кезiнде ағзадағы маңызды процестер бұзылады. Тәулiктiк ырғақтар өзгередi, өмiр сүру ұзақтығы қысқарады.

Егде жастағы адамдардың ұйқысыздығының себептерi

Ұйқы проблемалары күрделi алғышарттарға ие. Мамандар ұйқысыздықтың мынадай себептерiн атайды:

гипоталамуста арнайы нейромедиаторлардың жоғалуы;

стресс және психикалық бұзылулар;

жүрек, қалқанша без, тыныс алу жолдарының аурулары, артроздар;

тамақтану режимiн бұзу – кешкi ас, артық тамақтану;

сергiтетiн сусындарды тұтыну (кофе);

iшiмдiкке салыну;

күн тәртiбiнiң бұзылуы.

Мамандардың пiкiрiнше, түнгi ұйқысыздықтың себебi – қарттардың күндiз ұйықтау әдетi. Ағза үзiк-созық ұйқыны алады, бiрақ жеткiлiктi мөлшерде.

Ятрогендiк ұйқысыздықты тудыруы мүмкiн бiрқатар препараттар бар. Маманмен кеңесу маңызды. Ол ұйқыға кедергi келтiретiн дәрi-дәрмекке балама табуға көмектеседi.

Ұйқысыздықпен күресу жолдары

Егде жастағы адамдардың ұйқысыздығын емдеу жеке әдiстi қажет етедi. Ұйқы – белсендi процесс.

Ұйықтатын таблеткаларды қабылдау қалыпты демалуға кедергi келтiредi. Белгiленген уақытта ұйықтауға деген табиғи ынтаны ынталандыруға қол жеткiзу керек. Сондықтан ұйықтататын таблеткаларды қолдану – бұл төтенше шара. Оған тек басқа шешiмдер тиiмдi әсер етпеген кезде ғана жол берiледi.

Ұзақ түнгi ұйқыны қамтамасыз етудiң ең оңай жолы – күндiзгi ұйықтауды болдырмау.

Көптеген қарт адамдар ерте ұйықтап, оянады. Күндiз ұйықтап, белсендi әрекеттердi жалғастыру үшiн демалуға болады.

Қатаң күн тәртiбi жоғары мәнге ие. Бұл әдеттi дамытуға көмектеседi.

Ағза түнгi ұйқыға дайын болады. Кез келген сапарлар мен саяхаттарды белгiленген тәртiптi басшылыққа ала отырып жоспарлау керек.

Ұйқыны қалыпқа келтiру үшiн стресстi жою, тыныштық пен жайлылық атмосферасын құру жеткiлiктi.

Ең жақсы шешiм – тыныш жерге көшу, мысалы, қаланың сыртына. Таза ауа мен ұзақ серуендеу ағзаның жағдайына жағымды әсер етедi.

Егде жастағы адамдардың ұйқысының бұзылу себебі зиянды әдеттер болуы мүмкін. Олардан арылып, адам жақсы ұйықтайды және денсаулығына зиянды азайтады. Ұйқыға кетуге дейін көп уақыт бұрын дұрыс тамақтану оң әсер етеді. Ағза өз ресурстарын тамақты тұтынуға және энергия алуға жұмсамайды.

Қауіпсіз дәрі-дәрмектер

Фармакологиялық препараттарды қабылдауды бастау жөнінде шешім қабылдаған кезде «Мелаксенді» таңдаған жөн.

Бұл дәрі-дәрмектің әсері тәуліктік ырғақтарды қалыпқа келтіруге жауап беретін табиғи мелатониннің әсеріне ұқсас. Бұл зат көптеген оң әсерлерге ие. Ол қартаю процестерін кідіруге және антитотықтырғыш әсер етуге қабілетті.

«Мелаксен» табиғи мелатонин өндірісін тоқтатпай, тәуліктік ырғақтарды қалыпқа келтіруге көмектеседі. Оны дағдылану қауіпсіз қолдануға болады. Препарат сергу кезінде өзсезінімді едәуір жақсартады.

Белсенді өмір салты

Қатты ұйқыға қол жеткізудің және ұйқысыздықтан аулақ болудың тиімді әдістерінің бірі – белсенді өмір салтын жүргізу. Минимум бағдарлама – ұйықтар алдында таза ауада серуендеу.

Ағзаны оттегімен қанықтыру ұйқыға кетуді ынталандырады. Күні бойы қозғалу маңызды. Шаруашылықтың, бақшаның және немерелердің болуы – қатты, салауатты ұйқыны қамтамасыз етуге қабілетті күш жұмсаудың жақсы стимулы.