

Dzīvesveida nozīme menopauzes veselībā

#5 Miegs menopauzes veselībā

Šīs faktu lapas ir balstītas uz IMS balto grāmatu „Dzīvesveida medicīnas loma menopauzes veselībā: nefarmakoloģisko intervenču pārskats” (2025). Tajās ir sniegta skaidra, praktiska informācija par sešām galvenajām dzīvesveida medicīnas jomām: veselīgu uzturu, fizisko aktivitāti, garīgo labsajūtu, izvairīšanos no riskantām vielām, atjaunojošu miegu un veselīgām attiecībām, lai atbalstītu veselību un labsajūtu menopauzes laikā un pēc tās.



Pasaules Menopauzes diena tiek atzīmēta katru gadu 18.oktobrī.

Tā ir Starptautiskās menopauzes biedrības (IMS) 2009. gadā izveidota globāla informētības diena, kas vērš uzmanību uz izaicinājumiem, ar kuriem saskaras sievietes menopauzes periodā, un izceļ sasniegumus pētniecībā, izglītībā un resursu jomā.

Kā Pasaules menopauzes dienas dibinātāja, IMS nosaka ikgadējo tēmu, pasūta un publicē balto grāmatu, kā arī izveido resursus, lai atbalstītu sievietes, veselības aprūpes speciālistus un kopienas visā pasaulē.



Atjaunojošs miegs un tā nozīme menopauzē

Miegs ir būtisks veselībai un labsajūtai, bet menopauzes laikā daudzas sievietes piedzīvo miega problēmas. Hormonālās izmaiņas, svīšana naktī, un stress traucē kvalitatīvai atpūtai.

Atjaunojošs miegs nozīmē vairāk nekā vienkārši gultā pavadītas stundas, tas ir dziļš, atspirdzinošs miegs, kas uzlabo možumu, garastāvokli un enerģiju. Slikts miegs vidējā vecumā ir saistīts ar plašu veselības risku spektru, sākot no slihta garastāvokļa un noguruma līdz ilgtermiņa slimībām, piemēram, sirds slimībām un demencei.



Kognitīvā veselība



Miega traucējumi ietekmē atmiņu, uzmanību un koncentrēšanās spējas.



Slikts miegs menopauzes laikā ir saistīts ar subjektīvu kognitīvo pasliktināšanos.



Ilgstošas miega problēmas vidējā vecumā palielina demences risku vēlāk dzīvē.

Mentālā veselība

Pastāv cieša savstarpēja saikne starp sliktiem miega paradumiem un depresiju vai trauksmi.

Neregulējams miegs palielina risku saslimt ar jaunu depresiju.

Laika gaitā uzlabojot miega kvalitāti, var panākt labāku garastāvokli un emocionālo labklājību.

Metaboliskā veselība

Slikts miegs traucē glikozes kontroli, palielina insulīna rezistenci un maina apetītes hormonus.

Nekvalitatīvs miegs ir saistīts ar augstāku aptaukošanās, hipertensijas, diabēta un metaboliskā sindroma risku.

Īss miega ilgums (mazāk nekā sešas stundas nakts laikā) ir īpaši bīstams vidēja vecuma sievietēm.

Kardiovaskulārā veselība



Miegs ir atzīts par vienu no Amerikas Sirds asociācijas „8 dzīves pamatelementiem” sirds un asinsvadu veselībai.



Slikta miega kvalitāte un pārāk īss vai pārāk garš miegs ir saistīts ar augstāku koronārās sirds slimības, insulta un sirds un asinsvadu mirstības risku.



Miega apnoja palielina hipertensijas, sirds mazspējas un aterosklerozes risku.

Kopsavilkums

Atjaunojošs miegs ir vitāli svarīgs smadzeņu, sirds, kaulu un emocionālajai veselībai menopauzes laikā un pēc tās. Slikts miegs var pasliktināt simptomus un palielināt hronisku slimību risku, bet nelielas ikdienas ieradumi, sākot no regulāras gulētiešanas līdz kofeīna lietošanas ierobežošanai, var ievērojami uzlabot miega kvalitāti.

Ieguldījums labākā miegā ir viens no spēcīgākajiem veidiem, kā atbalstīt ilgtermiņa veselību un labklājību.



Ko jūs varat darīt: efektīvas dzīvesveida stratēģijas

- ☐ Ievērojiet regulāru miega režīmu.
- ☐ Vēsa, tumša un klusa guļamtelpa.
- ☐ Ierobežojiet ekrāna laiku, zilo gaismu, kofeīnu un alkoholu pirms gulētiešanas.
- ☐ Esiet aktīvi dienas laikā, lai nodrošinātu labāku miegu naktī.
- ☐ Vakārā ēst un dzert apzināti - izvairīties no lielām maltītēm un samazināt šķidrumu uzņemšanu pirms gulētiešanas.
- ☐ Negulēt pēcpusdienas snaudu.
- ☐ Ja Jūs cīnāties ar ilgstošu bezmiegu, jautāji par kognitīvo uzvedības terapiju bezmiega ārstēšanai, kas ir ieteicamā pirmā izvēle menopauzes ārstēšanā.

Regulāras fiziskās aktivitātes un veselīgs uzturs veicina labāku miegu.

