

**NIE CZEKAJ AŻ ZAPALI SIĘ
KONTROLKA!**

**ZRÓB DOKŁADNY
PRZEGŁĄD – TERAZ!**



BEZSENNOŚĆ CZYM JEST?

Zaburzenie snu występujące mimo odpowiednich warunków do spania.

OBJAWY:



trudności z zasypianiem



częste wybudzenia



krótki lub nieregenerujący sen



niska jakość snu

WAŻNE: Nie muszą występować wszystkie objawy naraz. Wystarczy jeden, jeśli pogarsza funkcjonowanie w ciągu dnia.

W CIĄGU DNIA MOŻESZ ODCZUWAĆ:



zmęczenie



obniżony nastrój, drażliwość



złe samopoczucie



problemy z koncentracją, pamięcią, myśleniem

OBTURACYJNY BEZDECH SENNY (OBS)

CZYM JEST?

Zaburzenie oddychania podczas snu. Dochodzi do powtarzających się epizodów bezdechu lub słyconego oddechu z powodu niedrożności górnych dróg oddechowych > powoduje spadek natlenienia krwi i krótkie wybudzenia ze snu.

OBJAWY:



chrapanie



bezdechy zauważane przez innych



sen nieprzynoszący wypoczynku



poranne bóle głowy



senność lub zmęczenie w dzień



wybudzanie się w celu oddania moczu



uczucie krztuszenia się podczas snu



przerywany sen lub bezsenność



problemy z pamięcią, koncentracją, myśleniem

CO W ZAKRESIE STYLU ŻYCIA MOŻE POMÓC PRZY OBS?



Utrzymanie prawidłowej masy ciała



Regularna aktywność fizyczna



Niepalenie papierosów



Ograniczenie alkoholu, zwłaszcza wieczorem



Poprawa higieny snu



U części osób: spanie na boku

MOŻLIWE KONSEKWENCJE BEZSENNOŚCI ORAZ OBS:

-  obniżenie jakości życia
-  nadmierna senność dzienna
-  spadek efektywności zawodowej i społecznej
-  pogorszenie sprawności psychomotorycznej i większe ryzyko wypadków
-  zaburzenia poznawcze
-  wyższe ryzyko depresji i zaburzeń lękowych
-  zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych
-  zaburzenia metaboliczne

HIGIENA SNU - DOBRE NAWYKI POPRAWIAJĄCE JAKOŚĆ SNU.

-  Kładź się i wstawaj o stałej porze - także w weekendy.
-  Unikaj drzemek w ciągu dnia.
-  Śpij tylko tyle, ile naprawdę potrzebujesz.
-  Nie próbuj zasypiać na siłę.
-  Łóżko służy tylko do spania (i życia seksualnego).
-  Umieść zegar w sypialni tak, aby nie był widoczny z łóżka.
-  Bądź aktywny fizycznie (nie później niż 3h przed snem).

HIGIENA SNU - DOBRE NAWYKI POPRAWIAJĄCE JAKOŚĆ SNU.



Nie spożywaj ciężkich posiłków i dużej ilości płynów < 3h przed snem.



Unikaj nikotyny i kofeiny < 6h przed snem.



Zaniechaj spożywania alkoholu wieczorem.



Wieczorem ogranicz ekspozycję na jasne światło (także telefonu, telewizora).



Sypialnia powinna być: cicha, ciemna, o odpowiedniej temperaturze.



Nie musisz wprowadzać wszystkiego naraz - nawet pojedyncze zmiany mają znaczenie.

KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA?

Jeżeli zauważysz u siebie objawy bezsenności lub OBS - skonsultuj się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej. Po wywiadzie zostanie zaplanowana dalsza diagnostyka i leczenie.

PAMIĘTAJ - sen stanowi około 30% Twojego życia. WARTO ZADBAĆ O JEGO JAKOŚĆ.

Opracowano na podstawie: WHO, ICD11, 2022; NICE NG202, 2021; Stepanski & Wyatt, Sleep Med Rev 2003; Baranwal et al., Prog Cardiovasc Dis 2023; Wichniak et al., Psychiatria Prakt Klin 2008; Sateia & Nowell, Lancet 2004; Siemiński et al., Forum Med Rodz 2018; Tanellari et al., Medicina 2025

Partnerzy:



HASCO-LEK



**VRATISLAVIA
MEDICA**

SZPITAL IM. ŚW. JANA PAWŁA II
WE WROCŁAWIU



Więcej informacji:
www.fundacjahasco-lek.pl