

Przyczyny bezsenności



Przyczyny bezsenności

Data publikacji
27.12.2022 11:46

Czy bezsenność może być objawem poważnej choroby?

Najpierw warto ustalić, jakie są przyczyny zaburzeń snu. Czasami pojawiają się one naturalnie i są związane z podeszłym wiekiem. U kobiet mogą wystąpić np. w okresie menopauzy. Bezsenności sprzyjają również upały, hałas, zmiana strefy czasowej, obfite posiłki zjadane zbyt późno, a także zbyt długie siedzenie przed telewizorem lub laptopem. Sporo zależy także od materaca, na którym się śpi, a nawet od pościeli.

Niestety nie zawsze bezsenność ma przyczyny, które można samodzielnie wyeliminować. Na bezsenność skarżą się niekiedy osoby chorujące na obturacyjną chorobę płuc, z racji tego, że pojawia się u nich sptyczenie snu nocnego, a także astmatycy. Na zaburzenia snu cierpią także pacjenci kardiologiczni. Niektórzy z nich nie są w stanie spać na płasko, bo pojawiają się wtedy duszności. Przyczyną kłopotów ze snem może być także refluks i zgaga oraz inne dolegliwości układu pokarmowego. Wymienić tu trzeba również nadczynność tarczycy, reumatyzm, nadciśnienie tętnicze i chorobę Alzheimera. Jeśli nie wiesz, czy na coś chorujesz, a masz kłopot ze snem i dodatkowe dolegliwości, koniecznie skontaktuj się z lekarzem.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://www.gazetasenior.pl/czy-bezsennosc-moze-byc-objawem-powaznej-choroby>

Grafika: <https://pl.freepik.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)