

## Higiena stylu życia - sen w „Środzie z Profilaktyką”

# **Higiena stylu życia - sen w „Środzie z Profilaktyką”**

Data publikacji

24.11.2021 21:12

## **Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” organizowanej przez NFZ jest higiena stylu życia - sen.**

- 20-30% populacji w różnym wieku cierpi na bezsenność. 80% osób chorych na depresję cierpi na zaburzenia snu.
- Bezsenność to najczęstsze zaburzenie snu. Osoby cierpiące na bezsenność skarżą się na trudności w zasypianiu, utrzymaniu snu, zbyt wczesne budzenie się lub sen o złej jakości, który nie daje wypoczynku.
- Badania wskazują, że czas snu poniżej 6 godzin był istotnie związany z większym ryzykiem śmiertelności, wystąpienia cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia, choroby wieńcowej serca czy otyłości.
- Na sen składają się dwie odmienne fazy snu: faza NREM oraz faza REM. Obie następują po sobie cyklicznie. Cykl powtarza się 4-5 razy w ciągu nocy, co około 90 minut. Przejście wszystkich cykli gwarantuje, że sen będzie efektywny.
- Sen przywraca układowi nerwowemu metaboliczną i neuronalną równowagę oraz wspiera pamięć, czyli utrwala zdobyte informacje, a także umożliwia naszemu mózgowi przyswajanie nowych kolejnego dnia.

Więcej informacji w poniższych materiałach informacyjnych:

**Ulotka informacyjna** <https://akademia.nfz.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/ULOTKA-HIGIENA-STYLU-ZYCIA-SEN..pdf>

**Film informacyjny** [https://youtu.be/zpaeOEAs\\_vU](https://youtu.be/zpaeOEAs_vU)

**Źródło:** <https://akademia.nfz.gov.pl/higiena-stylu-zycia-sen/>

**Grafika:** <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)