27 Ιουλίου 2023

Αϋπνία: Ένας γιατρός αποκαλύπτει τις 5 συνήθειες που μας χαλούν τον ύπνο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Ένα ποτάκι για τη χαλάρωση πριν τον ύπνο, ένα σνακ το βράδυ και τρία ακόμα λάθη που εγγυώνται πως ούτε κι απόψε θα έχουμε τον ύπνο στο τσεπάκι

Έχετε αναρωτηθεί ποιες συνήθειες φαινομενικά «αθώες» μπορεί να ευθύνονται για τον ύπνο που δεν μας χαρίζεται το βράδυ; Σύμφωνα με τον Δρ Karan Raj, χειρουργό στο Εθνικό Σύστημα Υγείας της Βρετανίας (NHS) και λέκτορα στο Πανεπιστήμιο του Σάντερλαντ, αυτοί είναι οι πέντε βασικοί λόγοι πίσω από τον κακό ύπνο:

1. Φαγητό πριν τον ύπνο

...ενώ πρέπει το τελευταίο γεύμα να απέχει τουλάχιστον δύο ώρες από την κατάκλιση. Σύμφωνα με τον ειδικό «χρειάζονται 90 λεπτά για να περάσει το 50% του περιεχομένου του στομάχου προς το λεπτό έντερο. Όσο πιο γεμάτο είναι το στομάχι, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα παλινδρόμησης όξινου περιεχομένου, η οποία μπορεί προφανώς να χαλάσει τον ύπνο. Ιδανικά, περιμένετε δύο με τρεις ώρες μετά το δείπνο πριν ξαπλώσετε».

2. Νερό πριν τον ύπνο

Υπάρχει ένας βασικός λόγος να προτιμάμε την ενυδάτωσή μας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Όπως εξηγεί ο Δρ Raj, κατά τον ύπνο το σώμα αυξάνει την παραγωγή της αντιδιουρητικής ορμόνης (ADH), οπότε κατακρατεί νερό και καταστέλλει την ανάγκη για ούρηση. Πίνοντας πολύ νερό πριν από τον ύπνο, αναγκάζουμε τον οργανισμό να καταστείλει την παραγωγή της ADH και έτσι ξυπνάμε περισσότερες φορές για να πάμε τουαλέτα, με αποτέλεσμα να διαταράσσεται ο ύπνος.

3. Ζεστό δωμάτιο

Το καλοκαίρι με τις υψηλές θερμοκρασίες η προσπάθεια να κοιμηθούμε μπορεί να γίνει μαρτύριο. «Η μέγιστη θερμοκρασία του σώματός μας είναι γύρω στις 7μμ. Από εκείνο το σημείο κι έπειτα, η θερμοκρασία του σώματος πέφτει και νιώθουμε εντονότερη νύστα, παράλληλα με τη μεγαλύτερη παραγωγή μελατονίνης. Το σώμα μας πρέπει να είναι πιο δροσερό για να αποκοιμηθούμε γρηγορότερα. Έτσι, το σκοτεινό, ήσυχο, δροσερό και άνετο υπνοδωμάτιο είναι συνώνυμο του καλού ύπνου» αναφέρει ο γιατρός.

4. Ένα ποτάκι για την χαλάρωση

Μάλλον αντίθετα αποτελέσματα θα έχει η κατανάλωση αλκοόλ για όσους το επιλέγουν ως χαλαρωτικό πριν τον ύπνο καθώς, πέρα από υπναγωγές ιδιότητες, μπορεί εξίσου να διαταράξει την πολύτιμη νυχτερινή ξεκούραση. Συγκεκριμένα, το αλκοόλ διαταράσσει τον κύκλο του ύπνου, περιορίζοντας το στάδιο ύπνου REM, ο οποίος είναι άμεσα συνδεδεμένος με τον κιρκάδιο ρυθμό και στη διάρκειά του βλέπουμε τα περισσότερα όνειρα. Επιταχύνοντας έτσι τη διαδικασία του ύπνου, έρχονται αναταραχές στα στάδια του ύπνου, μειώνοντας τη διάρκειά του. Γι’ αυτό συχνά τα άτομα που καταναλώνουν αλκοόλ νυστάζουν διαρκώς και υποφέρουν από αϋπνία.

5. Κατανάλωση καφεΐνης

Όσο χρήσιμος μπορεί να είναι ο καφές το πρωί για να μας «ξυπνήσει», τόσο... περισσεύει η κατανάλωσή του το απόγευμα ή το βράδυ αφού διαταράσσει τον ύπνο. Σύμφωνα με τον Δρ Raj, η μέγιστη επίδραση της καφεΐνης σημειώνεται μία ώρα μετά την πρόσληψή της, οπότε και κορυφώνεται στο αίμα μας. Έπειτα, και ανάλογα με τον μεταβολικό ρυθμό του κάθε ατόμου, μπορεί να χρειαστούν έως και οκτώ ώρες για να αποβληθεί από τον οργανισμό, με το χρονικό διάστημα να αυξάνει όσο μεγαλώνουμε. Συνεπώς, αν θέλουμε να ξαναφτιάξουμε τον ύπνο μας, πρέπει να αποφεύγουμε την καφεΐνη το απόγευμα.

Και επιστημονικά: Η αδενοσίνη, εξηγεί ο γιατρός, είναι το μόριο που μας κάνει να νιώθουμε υπνηλία και συνδέεται στον υποδοχέα της αδενοσίνης. Η καφεΐνη μπορεί επίσης να προσδεθεί στον υποδοχέα της αδενοσίνης, μπλοκάροντας το μόριο και κάνοντάς μας να νιώθουμε όχι μεγαλύτερη διέγερση αλλά... απλώς λιγότερο νυσταγμένοι.

Πηγή: ygeiamou.gr