NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Spanje je ključno za zdravje in dobro počutje

ZŠ, 1.3.2023

Brigita Zupančič-Tisovec, NIJZ OE NM

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Zdravo spanje je večdimenzionalni vzorec spanja -budnosti, prilagojen individualnim, družbenim in okoljskim zahtevam, ki spodbuja fizično in duševno dobro počutje.

Za urejeno spanje je značilno subjektivno zadovoljstvo, primeren čas, ustrezno trajanje, visoka učinkovitost in stalna budnost med budnostjo.

VIR: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3902880/

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

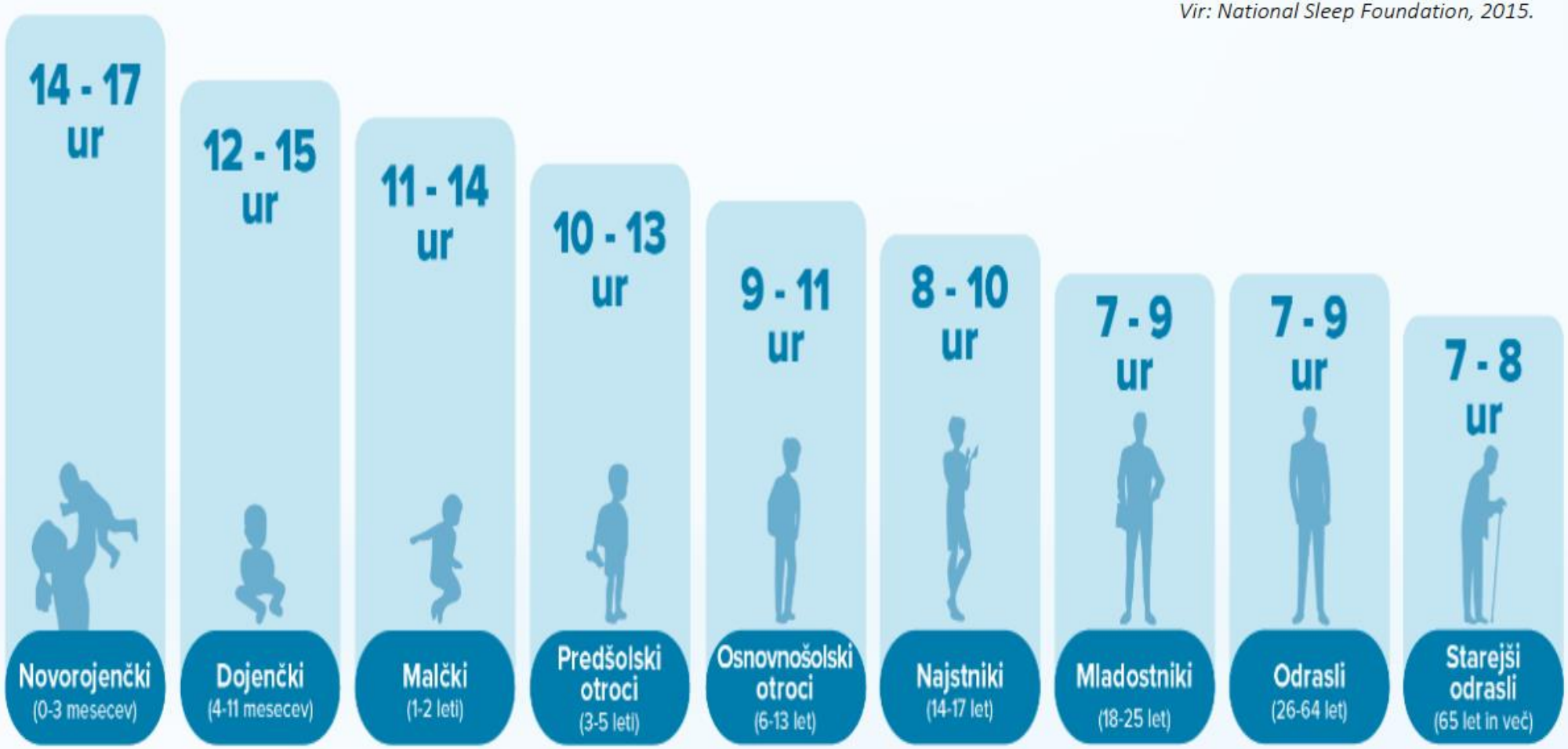
24 URNI PREPLET RAZLIČNIH DEJAVNOSTI

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

UREJENO SPANJE

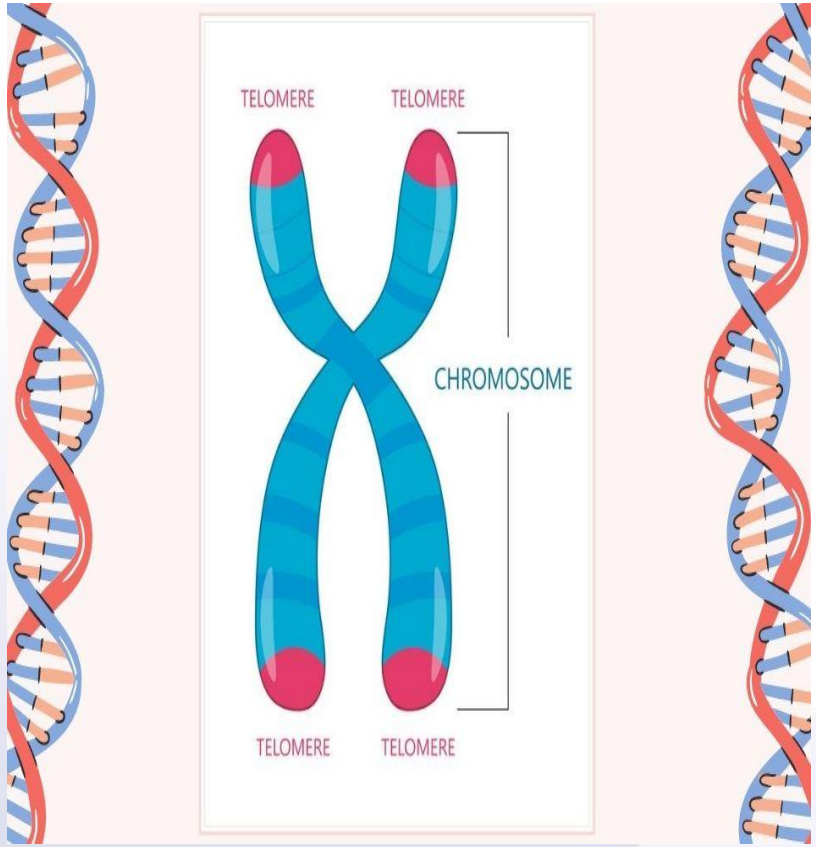
PRIPOROČENA DOLŽINA SPANJA PO STAROSTNIH SKUPINAH

Vir: National Sleep Foundation, 2015.



Pri najmlajših otrocih priporočena dolžina spanja vključuje dnevne počitke glede na potrebe.

SPREMEMBE NA TELOMERIH KROMOSOMOV



Pomanjkanje spanja vpliva na telomere kromosomov (skrajševanje).

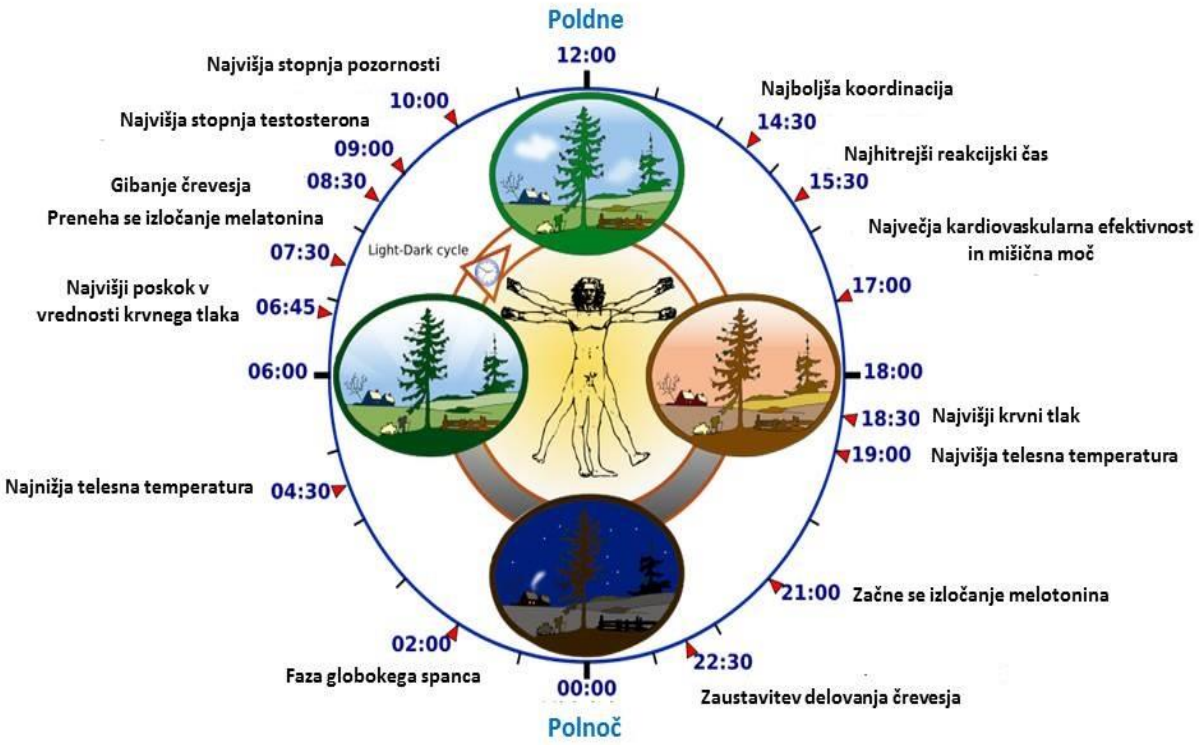
Skrajševanje telomer povzroči krajšo življenjsko dobo celic, ki jim pripadajo.

SPANJE VPLIVA NA ŠTEVILNE SISTEME TELESA

1. Garbarino, S.; Nobili, L.; Costa, G. Ocena zaspanosti in vpliva na človeka ; Springer Science & Business Media: Berlin, Nemčija, 2014.
2. Garbarino, S.; Lanteri, P.; Durando, P.; Magnavita, N.; Sannita, delovna skupina Sočasna obolevnost, umrljivost, kakovost življenja in zdravstveni/blaginjski/socialni stroški motenj spanja: hiter pregled. Int. J. Okolje. Res. Javno zdravje 2016 , 13 , 831.
3. Cooper CB, Neufeld EV, Dolezal BA, Martin JL. Sleep deprivation and obesity in adults: a brief narrative review. BMJ open sport & exercise medicine. 2018 Oct 1;4(1).
4. Kim TW, Jeong JH, Hong SC. The impact of sleep and circadian disturbance on hormones and metabolism. International journal of endocrinology. 2015 Oct;2015.
CB, Neufeld EV, Dolezal BA, Martin JL. Sleep deprivation and obesity in adults: a brief narrative review. BMJ open sport & exercise medicine. 2018 Oct 1;4(1).
5. Koren D, Dumin M, Gozal D. Role of sleep quality in the metabolic syndrome. Diabetes, metabolic syndrome and obesity: targets and therapy. 2016;9:281.
6. https://worldsleepsociety.org/

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

CIRKADIANI RITEM ČLOVEKA



HOMEOSTATSKI NADZOR

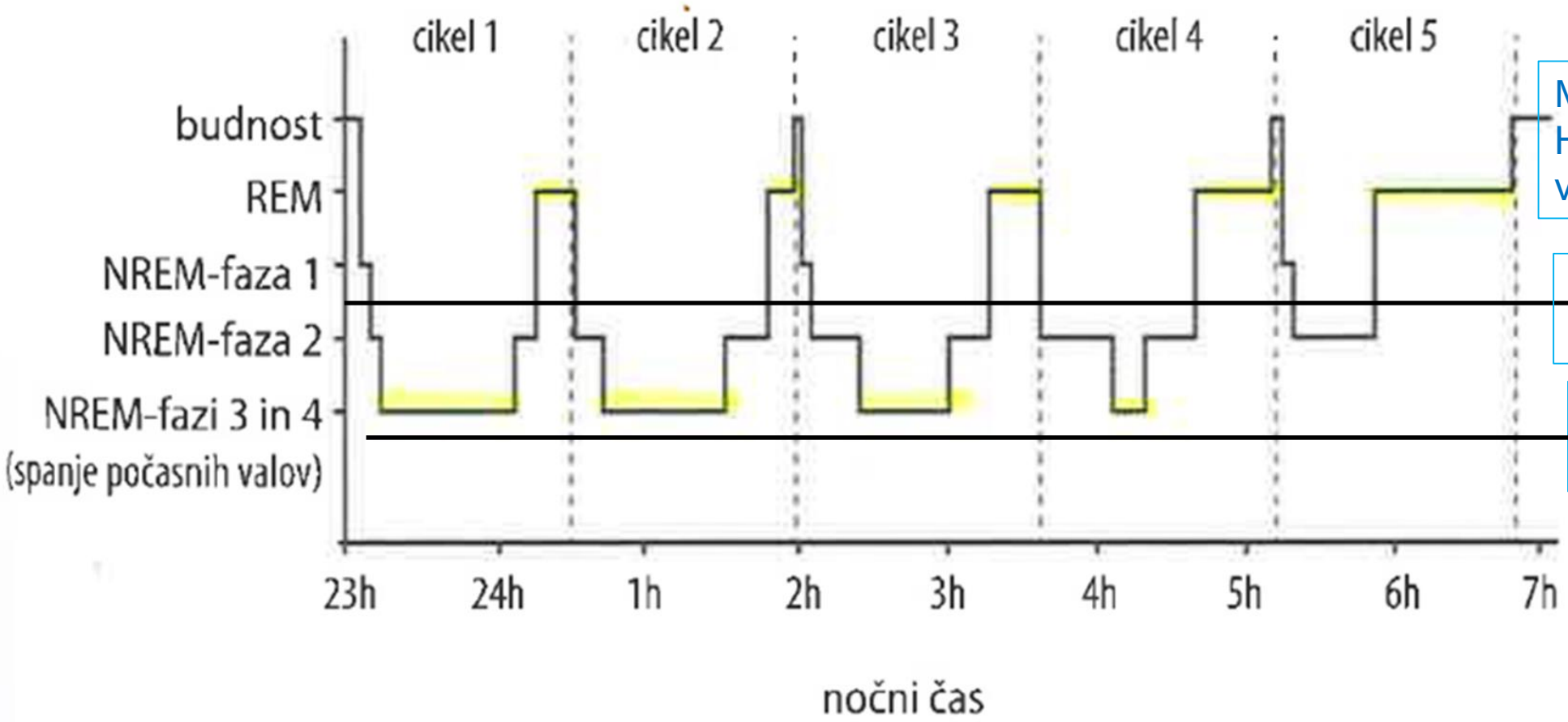
PRITISK NA SPANJE

- ⇩ adenozin, ko se zbudimo in ni potrebe po spanju
- ⇧ adenozin, ki se kopiči čez dan in povečuje potrebo po spanju

Skica povzeta po Wikipediji.

ZGRADBA SPANJA

VZOREC SE PONAVLJA PRI VSAKI OSEBI VSAKO NOČ



MANJ GLOBOK SPANEC, HITRO PREMIKANJE OČI, v drugi polovici noči

GLOBOK SPANEC, PRVA POLOVICA NOČI

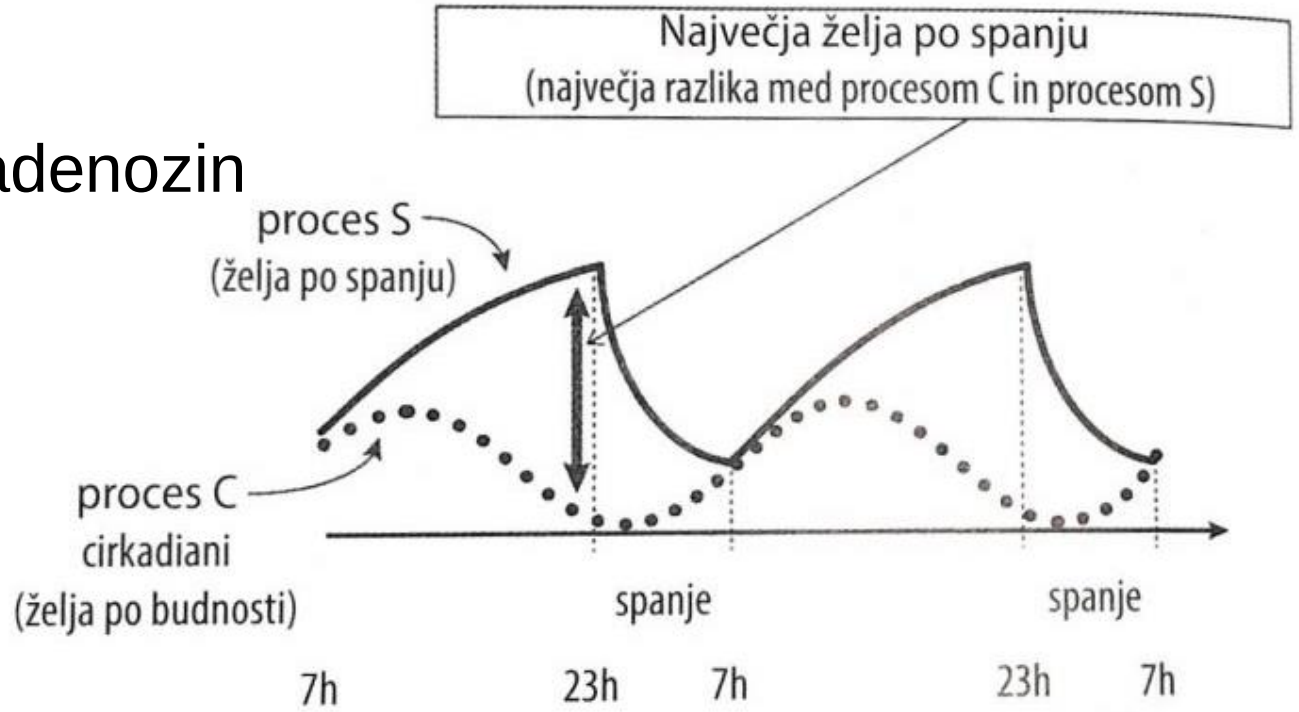
Rahlo spanje NREM v drugi polovici noči

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

REM: Rapid Eyes Movement, hitro premikanje očes
NREM: Non-Rapid Eye Movement, ne-hitro premikanje očes)

DEJAVNIKI, KI URAVNAVAJO SPANJE IN BUDNOST

adenozin



Vir: Matthew Walker, Zakaj spimo, 2017

Slovenci premalo spimo

Nacionalna raziskava o vplivu pandemije na življenje (SI-PANDA 2021), ki jo je izvedel Nacionalni inštitut za javno zdravje, je pokazala, da je 42 % odraslih prebivalcev in prebivalk Slovenije (starih 18 let ali več) v času pandemije covida-19 med delovnim tednom spalo manj kot 7 ur na noč.

HBSC, 2018, 2014 (11 – 17 LET)

Leto 2018:

22 % spi skladno s priporočili

(le 54 % 11-letnikov
in 26 % 13-letnikov)

Leto 2014:

31 % spi skladno s priporočili

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Vir: Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju – HBSC, NIJZ 2018

SPANJE SE VSE ŽIVLJENJE SPREMINJA

- **DOJENČKI**: več fazni spalni vzorci, ki okoli 4.leta starosti preidejo v dvofazni vzorec; potreben čas spanja se počasi zmanjšuje;

- **ADOLESCENCA**: značilna sprememba cirkadianega ritma (postopen premik naprej za 2-3 ure); kasneje zaspani in kasneje naspani! (ločevanje od staršev);

- **ODRASLI**: v času zgodnje in srednje odraslosti se cirkadiani ritem postopno pomakne nazaj

- **STAREJŠI**: vpliv bolezni in zdravil; spanje bolj razdrobljeno in rahlejše; zmanjšana spalna učinkovitost; nazadovanje cirkadianega ritma (zgodaj zaspani, zgodaj budni); slabše zdravje povezujejo s slabšim spanjem in spalnimi težavami.

NADOMESTILA?

Mikro spanje: zaspimo za nekaj sekund (3-15): mišice postanejo ohlapne, veke se zaprejo, možgani „zadremajo“.

Nobenega dokaza ni, da bi lahko katerokoli zdravilo ali naprava ali moč volje nadomestila spanje.

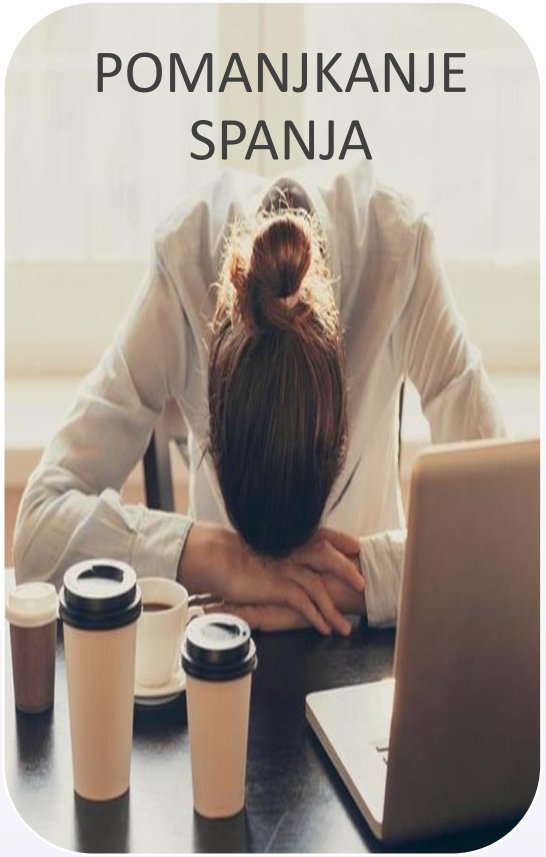
Kratko spanje lahko trenutno poveča osnovno zbranost (kot kofein).

Dolgoročno niti kratek spanec niti kofein ne moreta nadomestiti celonočnega zdravega spanja in rešiti zapletenih možganskih funkcij, kot so učenje, spomin, čustvena stabilnost, napredno razmišljanje ali odločanje. Prav tako ne moreta nadomestiti koristi na telesnem in duševnem zdravju.

Dnevni počitek naj bo **kratek (do 30 min)**, da ne moti večernega uspavanja!

NAJPOGOSTEJŠI VZROKI POMANJKANJA SPANJA

- OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI
- ŽIVLJENJSKE NAVADE
- NEPOZNAVANJE POMENA SPANJA
- SLABA HIGIENA SPANJA
- NEUSKLAJENOST OSEBNIH POTREB IN ZAHTEV OKOLJA
- MOTNJE SPANJA



65 % odraslih

78 % otrok in mladostnikov

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Poznamo več kot 90 različnih motenj

Mednarodna klasifikacija spanja (ICSD 2014) jih uvršča v sedem glavnih kategorij:

- motnje nespečnosti;
- motnje dihanja, povezane s spanjem;
- osrednje motnje hipersomnolence;
- motnje budnosti spanja v cirkadianem ritmu;
- motnje gibanja, povezane s spanjem;
- parazomnije in
- druge motnje spanja.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Kam po pomoč?

po nasvet v lekarno,

obisk osebnega zdravnika,

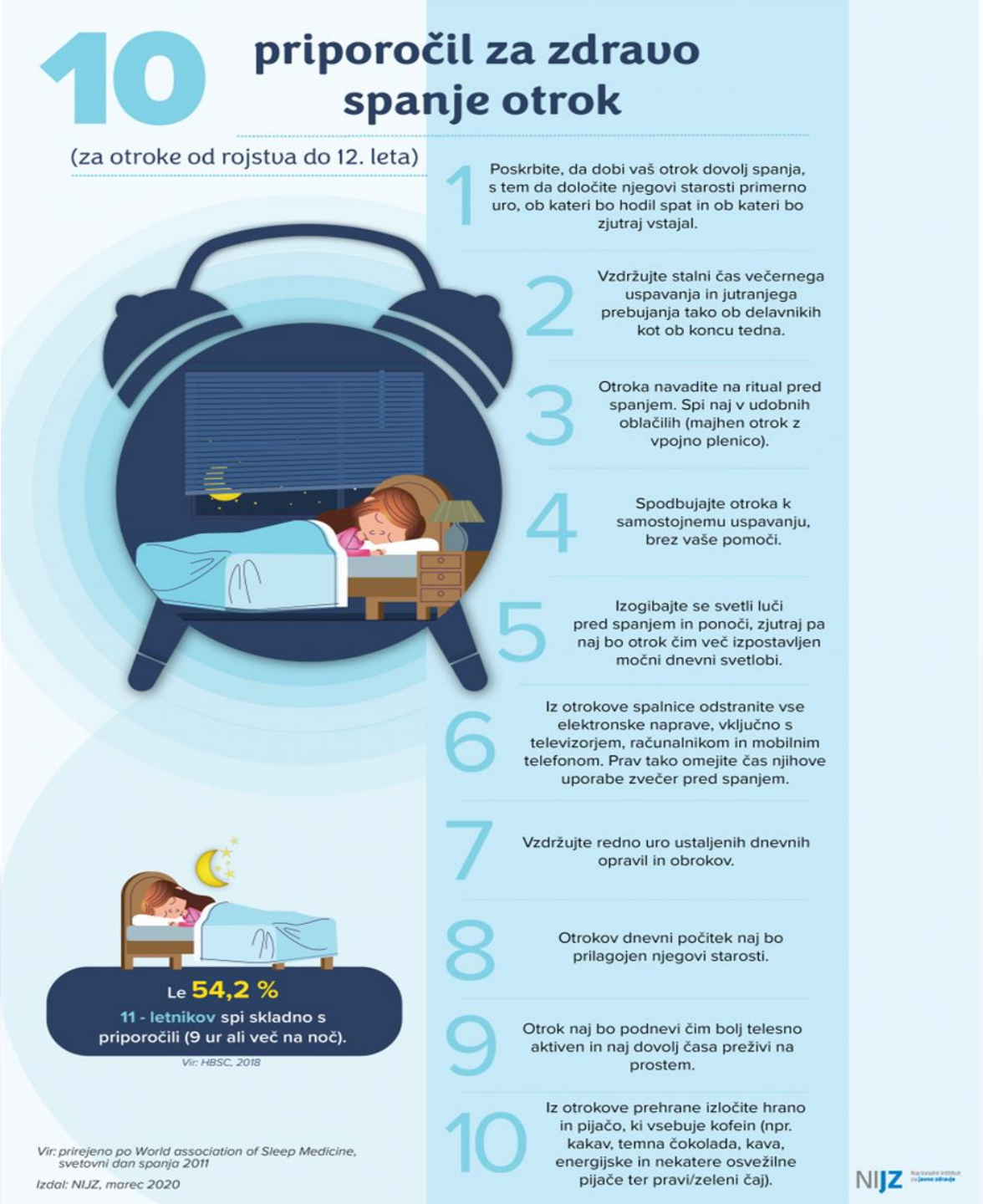
napotitev v Center za motnje spanja:
za odrasle v Kliničnem centru Ljubljana,
za otroke v Splošni bolnišnici Celje,

Zasebni Center za motnje spanja za otroke in odrasle ljubljana,

pogosto uspešna kognitivna vedenjska terapija.

Priporočila

za otroke



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Priporočila

za dobro spanje

ŠOLARJEV IN

MLADOSTNIKOV

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Zakaj je spanje pomembno

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Priporočila

za odrasle

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

17. marec 2023

Svetovni dan spanja

Spanje je ključno za zdravje

Več informacij na: https://worldsleepday.org/

Poteka vsako leto tretji petek v mesecu marcu.

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Hvala!

brigita.zupancic-tisovec@nijz.si