30 listopada 2025

Sen lekarstwem dla serca

Światowy Dzień Serca to dobry moment, by przypomnieć, że troska o serce zaczyna się… w sypialni. Nie tylko dieta i ruch wpływają na zdrowie układu krążenia. Coraz więcej badań wskazuje, że sen i regularny odpoczynek mają kluczowe znaczenie dla pracy serca.

Według American Heart Association odpowiednia długość snu to jeden z **ośmiu podstawowych elementów zdrowego serca** – zaraz obok zbilansowanej diety, regularnej aktywności fizycznej, kontroli cholesterolu, monitorowania poziomu glukozy we krwi, kontroli ciśnienia krwi, unikania nikotyny oraz prawidłowej masy ciała.

Sen a serce

Sen wpływa na serce na wiele sposobów. Wykazano, że regularne spanie mniej niż siedem godzin dziennie sprzyja stanom zapalnym w organizmie, co może prowadzić do wysokiego poziomu cholesterolu, wysokiego ciśnienia krwi i cukrzycy. Są to schorzenia, które znacznie zwiększają ryzyko zawału serca lub udaru mózgu. Niedobór snu pośrednio wpływa również na nasze wybory żywieniowe i aktywność fizyczną. Kiedy jesteś zmęczony, masz większą skłonność do sięgania po łatwe do spożycia (ale niekoniecznie zdrowe) produkty spożywcze, bardziej prawdopodobne jest również, że opuścisz zaplanowany trening. Niezdrowa dieta i brak aktywności fizycznej to z kolei

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

dwa główne czynniki przyczyniające się do chorób serca.

Kobiety są bardziej narażone na problemy ze snem – m.in. dlatego, że częściej opiekują się dziećmi lub chorymi członkami rodziny i śpią krócej z powodu dodatkowych obowiązków.

Sen u osób starszych

Starzenie się wpływa na ludzi w różny sposób. Podczas gdy niektórzy starsi dorośli mogą nie odczuwać znaczących zaburzeń snu, inni narzekają na krótszy sen i gorszą jego jakość. Szacuje się, że od 40% do 70% osób starszych ma przewlekłe problemy ze snem, a nawet połowa przypadków może pozostać niezdiagnozowana.

Powszechnie uważa się, że osoby starsze potrzebują mniej snu niż osoby młodsze. Rzeczywiście, wiele osób starszych ma trudności z uzyskaniem odpowiedniej ilości snu – nie znaczy to jednak, że potrzebują go mniej. Zasadniczo dorośli powinni starać się spać co najmniej siedem godzin każdej nocy.

Zaburzenia snu u osób starszych to najczęściej:

Zmiana rytmu snu. Wraz z wiekiem rytmy dobowe organizmu ulegają przesunięciu w czasie. Wiele osób starszych odczuwa to jako wcześniejsze zmęczenie po południu i wcześniejsze budzenie się rano.

Wybudzanie się w nocy. Badania wykazały również, że wraz z wiekiem ludzie często doświadczają zmian w architekturze snu. Architektura snu odnosi się do sposobu, w jaki ludzie przechodzą przez różne fazy snu. Osoby starsze spędzają więcej czasu we wcześniejszych, płytszych fazach snu, a mniej w późniejszych, głębszych. Te zmiany mogą przyczyniać się do częstszego wybudzania się w nocy i bardziej nieregularnego, mniej spokojnego snu.

Dłuższa regeneracja po zmianach w harmonogramie snu. Zmiany w sposobie, w jaki organizm reguluje rytmy dobowe, utrudniają osobom starszym dostosowanie się do nagłych zmian w harmonogramie snu, na przykład w okresie zmiany czasu na letni lub podczas jet lagu.

Drzemki w ciągu dnia. Badania szacują, że około 25% osób starszych drzemie w ciągu dnia. Chociaż niektórzy eksperci sugerują, że krótka drzemka w ciągu dnia może być korzystna, wielu zgadza się, że dłuższe drzemki/drzemki w późniejszych godzinach dnia mogą utrudniać zasypianie i powodować problemy ze snem w nocy.

Czynniki, które mogą wpływać na sen osób starszych to również:

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

- niektóre stosowane leki
- zdrowie psychiczne (m.in. zaburzenia lękowe i depresyjne)
- nykturia (konieczność wstawania w nocy, by skorzystać z toalety)
- przewlekły ból
- zespół niespokojnych nóg
- nieleczony bezdech senny.

Wskazówki dotyczące snu dla osób starszych

Niezależnie od przyczyny, możesz wpłynąć na jakość snu poprzez dbałość o jego higienę i towarzyszące mu nawyki.

Ćwicz! Osoby starsze, które regularnie ćwiczą, zasypiają szybciej, śpią dłużej i deklarują lepszą jakość snu. Ćwiczenia to jedna z najlepszych rzeczy, jakie osoby starsze mogą zrobić dla swojego zdrowia.

Ogranicz „rozpraszacze" w sypialni. Telewizory, smartfony i jasne światło mogą utrudniać zasypianie. Trzymaj telewizor w innym pokoju i staraj się nie zasypiać z włączonym telewizorem. Zarezerwuj sypialnie wyłącznie do snu i aktywności seksualnej.

Unikaj substancji utrudniających zasypianie. Alkohol, tytoń, kofeina, a nawet obfite posiłki spożywane późno w ciągu dnia mogą utrudniać zasypianie. Rozważ rzucenie palenia, ograniczenie spożycia kofeiny i zjedzenie kolacji co najmniej cztery godziny przed snem.

Utrzymuj regularny harmonogram snu: Starzenie się może utrudniać regenerację po deprywacji snu. Unikaj nagłych zmian w harmonogramie snu. Oznacza to kładzenie się spać i wstawanie o tej samej porze każdego dnia oraz unikanie zbyt długich drzemek lub drzemek tuż przed snem.

Wypracuj rutynę przed snem: Znajdź aktywności, które pomogą Ci się zrelaksować przed snem. Wiele osób starszych lubi wziąć ciepłą kąpiel, poczytać lub znaleźć chwilę spokoju przed pójściem spać.

Jeśli Twoje problemy ze snem są związane z leczeniem bólu, zdrowiem psychicznym lub przyjmowanymi lekami, porozmawiaj z lekarzem. Pomoże on w trafnej diagnozie i skutecznym leczeniu.

Na podstawie: https://www.sleepfoundation.org/aging-and-sleep,
https://www.uclahealth.org/news/article/why-sleep-good-your-heart,
https://www.cuimc.columbia.edu/news/sleep-good-your-heart

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT