

Miego trūkumas



Miegas - svarbi vaikų raidos dalis. Per parą vaikas turėtų išmiegoti 40% jos laiko. Jeigu vaikai miega nepakankamai, tuomet yra neigiamai veikiama tiek fizinė, tiek emocinė bei socialinė vystymosi dalys.

Nustatyta, kad miego kokybė siejasi su visaverčiu vaikų funkcionavimu. Vaikams ir paaugliams dažnai atsiranda problemų susijusių su atmintimi ir žinių įsisavinimu. Nemaža dalis tyrimų įrodė, kad būtent šios priežastys atsiranda dėl nepakankamo miego ir prastos jo kokybės.

Miego trūkumas neigiamai atsiliepia ir imuninei sistemai. Vaikai tampa mažiau atsparūs įvairioms ligoms ir infekcijoms. Didėja rizika ateityje susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, didėja galimybė atsirasti psichikos sutrikimams. Žvali vaiko būseną per visą dieną atspindi, jog vaikas išsimiegojo gerai ir išmiegojo reikiamą miego valandų skaičių. Pasitaiko, jog dėl miego trūkumo maži vaikai kartais gali pasirodyti netgi hiperaktyvūs, tačiau vyresniems vaikams miego trūkumo požymius atskirsime iš nepastovios ir blogos jų nuotaikos. Tyrimais yra įrodyta, kad ilgai besitęsiantis nuolatinis miego trūkumas yra glaudžiai susijęs su žmonių nutukimu, tai pastebima ir vaikų bei jaunimo tarpe. Svarbu paminėti ir tai, kad vis dėlto lėtinis miego trūkumas vaikų ir paauglių tarpe yra pasiekęs epidemijos lygį, ne tik Lietuvoje bet ir visame pasaulyje. Tyrimai rodo, kad vaikai ir paaugliai nemiega tiek, kiek jiems rekomenduoja PSO. Įvairių tyrimų rezultatų duomenimis galime pastebėti, kad nepakankama miego trukmė vaikų tarpe yra itin didelė ir opi visuomenės sveikatos problema. Labai svarbu išlaikyti ir aiškias miego režimo taisykles:ėjimas gulti reikiamu laiku ir įvairių blogų įpročių atsisakymas (pavyzdžiui, užmigimas lovoje bežiūrint televizorių arba su išmaniuoju įrenginiu rankose) gelbės ateityje ir prisidės prie dabartinės sveikatos gerinimo.

Miego metu gaminasi augimo hormonas somatotropinas, kuris išsiskiria iki dvyliktos valandos vakaro, todėl turėtų būti tinkamai parinktas laikas vaikui eiti gulti miegoti.

Svarbu paminėti ir vaikų mitybą. Ji siejama ne tik su sveikata, bet ir su vaikų augimu. Labai svarbu ne vien tik tai, ką valgo vaikai, bet ir tai, kokį mitybos pavyzdį ir įpročius jie gauna ir perima iš tėvų. Mitybos klausimai aktualūs ir ugdymo įstaigoms. Vis daugiau dėmesio skiriama vaikų mitybos klausimams, kuriami ar tobulinami nauji valgiaraščiai, viešinama informacija tėvams apie sveikos mitybos rekomendacijas auginant vaikus.

Vertinant kiek tiriamieji vaikai (7 - 11 m.) miega valandų per parą ir ar atitinka PSO nustatytas miego trukmės normas buvo nustatyta, kad didžioji dalis tiriamųjų per parą miega darbo dienomis daugiau nei 10-11 val. (9,9 proc.), savaitgaliais (58 proc.) ir atitinka PSO rekomenduojamas miego trukmės normas. Kita dalis tiriamųjų miega 9 valandų per parą (18,3 proc.), savaitgaliais (17 proc.) ir didžioji dalis 7-8 val. (atitinkamai, 25,3 proc., 21,1 proc.), savaitgaliais (atitinkamai, 9,9 proc., 11,2 proc.) bei 6 val. (14 proc.)- neatitinka rekomenduojamų miego trukmės normų. m.) miega valandų per parą ir ar atitinka PSO nustatytas miego trukmės normas, buvo nustatyta, kad didžioji dalis tiriamųjų per parą miega darbo dienomis daugiau nei 9 val. (19,3 proc.), savaitgaliais 9-12 val. (67,6 proc.) ir atitinka PSO rekomenduojamas miego trukmės normas. Kita dalis tiriamųjų miega 8 valandų per parą (37 proc.), savaitgaliais (14,5 proc.) ir didžioji dalis darbo dienomis 6-7 val. (atitinkamai, 13 proc., 19,4 proc.), savaitgaliais (8 proc.) neatitinka rekomenduojamų miego trukmės normų, bet net 11,2 proc. vaikų miega tik 3-4 val. per parą, savaitgaliais išlieka beveik 9,6 proc. vaikų miegančių 3-4 val. per parą. Dažnai miego trukmė yra trumpesnė nei rekomenduojama pagal tam tikrą vaiko amžių, o nevisavertis miegas ar miego trūkumas turi įtakos sveikatai. Yra pastebimi vaikų dėmesio sutrikimai, nuotaikų svyravimai, dažnai pasitaiko ir ilgesnis reakcijos laikas, kūrybiškumo stoka ar netgi įvairių pojūčių iškraipymai. Taigi, tinkami miego įpročiai bei fizinis aktyvumas yra neatsiejami sveikos gyvensenos komponentai, kurie labai svarbūs žmogui, o ypač vaikui, nes padeda palaikyti gerą sveikatos būklę, savijautą, išlaikyti teigiamą gyvenimo kokybę.

Atsižvelgiant į mokslininkų rekomendacijas, paaugliai turėtų miegoti 9 - 10 val. per parą. Atlikto tyrimo metu yra pastebėta, jog šių rekomendacijų darbo dienomis laikosi tik mažuma tirtų paauglių, nes daugumos paauglių miego trukmė per parą darbo dienomis yra gerokai per trumpa, tą patį pastebi ir 7 - 11 m. vaikų amžiaus tarpe. Pastebėta, kad miego trūkumą darbo dienomis vaikai siekia kompensuoti savaitgaliais, daugiau kaip pusė 67,6 proc. (12 - 16 m.) vaikų savaitgaliais miega nuo 9 iki 12 val. per parą, o 7 - 11 m. (58 proc.).

Taigi dauguma vaikų nesilaiko tinkamo dienos režimo, eina miegoti per vėlai, ir jų miego trukmė per parą yra per trumpa. Kasdien tinkamo dienos režimo laikosi kas dešimtas vaikas. Dauguma vaikų ruošia pamokas nepailsėję. Dauguma vaikų eina miegoti per vėlai - vidurnaktį (24 val.) ir vėliau. Sveikatos ugdymas vaikystėje ir paauglystėje yra labai svarbus veiksnys augančiam organizmui.

Paruošė: visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Audra Bertašienė (naudota medžiaga iš tavo vaikas.lt)