Zaburzenia snu u pacjentów z szumami usznymi.

Iwona Niedziałek

 Podczas prezentacji omówię mechanizmy zaburzeń snu, przyczyny i sposoby radzenia sobie z bezsennością u pacjentów z szumami usznymi. Pojawienie się szumu powoduje niepokój lęk i stres. . Powtarzające się bezsenne noce prowadzą do lęku przed bezsennością i szumem. Raz zaistniała sytuacja zaostrza się w mechanizmie błędnego koła.

Neurobiologia bezsenności wiąże się z układem wzbudzenia wykorzystującym pięć neuroprzekaźników-histaminę, dopaminę, noradrenalinę ,acetylocholinę i serotoninę, jako wstępujący siatkowaty układ aktywujący. Sen jest również regulowany przez podwzgórzowy przełącznik sen/ czuwanie, gdzie histamina jest neuroprzekaźnikiem promującym czuwanie , a GABA promuje sen. .Przełącznik sen/czuwanie jest tez regulowany przez oreksynę z podwzgórza , melatoninę wydzielaną przez szyszynkę oraz światło i aktywność ,promując sen lub czuwanie.

Jakie są skutki bezsenności? Zmęczenie, złe samopoczucie, brak energii, motywacji, upośledzenie uwagi, koncentracji, pamięci, nadmierna senność w ciągu dnia ,skłonność do pomyłek, wypadków w pracy i podczas prowadzenia samochodu. Mogą pojawić się objawy somatyczne jak napięciowe bole głowy .Zwiększa się ryzyko wystąpienia otyłości, nadciśnienia czy cukrzycy, a także obniżenia odporności organizmu.

 Bezsenność jest objawem niektórych chorób jak depresja, przewlekły ból, nadczynność tarczycy, astma ,nadciśnienie, Parkinson, alergia.

Lecząc bezsenność zaczynamy od zmiany prostych nawyków i wyeliminowania tego co zakłóca sen a wprowadzenia czynników poprawiających sen .Przestrzeganie zasad higieny snu poprawia jakość snu-stałe pory zasypiania i wstawania, unikanie drzemek w ciągu dnia, systematyczne ćwiczenia fizyczne , ciemna sypialnia i wygodne łóżko, relaksacja przed snem.