

Latvijas iedzīvotāju miega paradumi un miega kvalitāte

*Antra Kvedere, Inga Millere¹, Liāna Deklava¹,
Diāna Platace¹*

Aknīstes psihoneiroloģiskā slimnīca, Latvija

¹ *Rīgas Stradiņa universitāte,*

Māsinību un dzemdību aprūpes katedra, Latvija

Ievads. Mūsdienu cilvēka intensīvajā dzīvesveidā miegam atvēlētais laiks ir nepietiekams – pēdējos 100 gados miega ilgums ir samazinājies par vairākām stundām [Yang, et al., 2012]. Tomēr pilnvērtīgi miega paradumi un miega kvalitāte ir tikpat nozīmīgi cilvēka veselībai kā labs uzturs vai fiziskā aktivitāte un atstāj būtisku ietekmi uz cilvēka personību, tā attīstību un organisma funkcijām [Badaracco, et al., 2014, Matisāne, 2013, Luyster, et al., 2012].

Darba mērķis. Noskaidrot Latvijas iedzīvotāju miega paradumus un miega kvalitāti pēc Pitsburgas miega kvalitātes indeksa.

Materiāls un metodes. Pētījumā tika lietotas kvantitatīvas pētījuma metodes un divi pētniecības instrumenti: a) strukturizēta aptaujas anketa un b) Pitsburgas miega kvalitātes indekss (PSQI) [Buysse, et al., 1989], lai ar augstu ticamības pakāpi novērtētu cilvēka miega kvalitāti un noteiktu iespējamās miega traucējumus. Pētījuma dalībnieki (n = 100) bija vecumā no 18 gadiem dažādās ģimenes ārsta praksēs, un viņiem pētījuma laikā netika diagnosticētas akūtas vai hroniskas saslimšanas.

Rezultāti. Kopumā 59 respondentiem (59%) no 100 miega kvalitātes indekss nepārsniedza normas robežu pieci, kas liecināja par labu miega kvalitāti. Sievietēm vidējā miega kvalitāte bija 5,7 (norma ≤ 5), bet vīriešiem – 4,9. Aptaujā savu miega kvalitāti kā pietiekami labu vērtēja 63 respondenti (63%) no 100. Pilnvērtīgam miegam ieteicamo gulētiešanas laiku līdz desmitiem vakarā praktizēja pieci respondenti (5%) no 100, savukārt 36 respondenti (36%) devās pie miera laika periodā no plkst. 22.00 līdz 23.00, bet 59 respondenti (59%) – pēc vienpadsmitiem vakarā. Lielākā respondentu daļa (64%) miegā pavadīja septiņas un vairāk stundas. 73 respondenti (73%) atzīmēja, ka pirms miega lietoja daudz šķidruma, bet 44 respondenti (44%) par miegu traucējošu faktoru minēja mošanos naktī trīs un vairāk reizi nedēļā. 35 respondenti (35%), vairākums no viņiem bija vīrieši, atzīmēja, ka nelieto nekādas relaksācijas metodes stresa mazināšanai. Tas pieļauj iespēju, ka stress tiek mazināts ar nepiemērotiem miega paradumiem, piemēram, alkohola lietošanu, TV skatīšanos līdz vēlai nakts stundai u. c. Līdzīgi kā citos pētījumos [Cameron, et al., 2010, Hubbling, et al., 2014], rezultāti parādīja, ka, pakāpeniski pieaugot nepiemērotu miega paradumu skaitam (aizmigšana pie TV vai mūzikas, smēķēšana, reta guļamistabas vēdināšana, alkohola, kofeīna un treknu ēdienu lietošana pirms miega, vēls gulētiešanas laiks u. c.), kritās vidējā miega kvalitāte līdz 5,4, ja bija četri nepiemēroti miega paradumi, līdz 6,5, ja piemita pieci nepiemēroti miega paradumi, un līdz 9,2 respondentiem ar sešiem nepiemērotiem miega paradumiem.

Secinājumi. Latvijas iedzīvotājiem ar labiem miega paradumiem bija labāka miega kvalitāte nekā iedzīvotājiem, kuri neievēroja labus miega paradumus. Pieaugot nepiemērotu miega paradumu skaitam, miega kvalitāte strauji kritās.