

## Drijemanje - dobro ili loše za zdravlje?

Autor Kristina Kalanj  
Četvrtak, 19 Rujan 2019 16:15

---



Stručnjaci tvrde da su ključna pitanja u vezi drijemanja zašto vam je uopće potreban dnevni odmor i koliko ustvari spavate. U nedavnoj studiji istraživači su ustanovili kako drijemanje dva ili tri puta tjedno može biti dobro za zdravlje vašeg srca. Stručnjaci pak tvrde da svakodnevno spavanje može biti znak nedovoljnog noćnog spavanja ili je u podlozi postojeći neotkriveni zdravstveni problem.

### Ritam spavanja kod djece

Jedan stručnjak kaže da bi drijemanje trebalo biti kraće od 30 minuta ili duže od 90 minuta. Popodnevno drijemanje možda je san većine odrasle radne populacije i roditelja koji su upravo uspavali svoju djecu nadajući se da će i sami uloviti nešto sna. No, dok mala djeca trebaju provesti većinu dana spavajući, podnevni san u odrasloj dobi možda nije tako bezazlen kao što se čini. Američka akademija za pedijatriju preporučuje spavanje novorođenčadi do 16 sati dnevno, uključujući i drijemanje, no prestaju uključivati dnevno spavanje u cjelokupno vrijeme spavanja za djecu već od 6 godina. Tinejdžeri bi trebali spavati između 8 i 10 sati svaku noć.

### Kofeinski nadomjesci

Postizanje 7 sati preporučenog sna za odrasle svake večeri se često čini kao nedostižan cilj. Rezultat nedovoljnog sna je da se zatim tijekom dana oslanjamo na kofeinske napitke koji će

## Drijemanje - dobro ili loše za zdravlje?

Autor Kristina Kalanj

Četvrtak, 19 Rujan 2019 16:15

---

nam pomoći da proguramo kroz radni dan, dok bi najradije samo našli tih kutak u uredu i odrijemali barem par minuta. Zbog brzog razvoja situacije od trenutka gdje bi "samo zatvorili oči na par minuta" do toga da se budimo pitajući se koji je uopće dan i koliko sati, drijemanje je iznenađujuće kontroverzna tema u medicinskoj zajednici.

Za početak, potreba za drijemanjem mogla bi biti znak većeg zdravstvenog problema. Između ostalog, može biti znak neadekvatnog spavanja tijekom noći. Može biti i simptom demencije kod starijih odraslih osoba. Novo istraživanje objavljeno prošlog tjedna sugerira da je spavanje još jedna stvar koja nam je potrebna u preciznoj ravnoteži, a drijemanje nekoliko puta tjedno da nadoknadimo izgubljeni san, moglo bi pomoći u sprječavanju kardiovaskularnih incidenata, poput srčanog udara.

### Važnost dovoljne količine sna

Svaki zdravstveni stručnjak će vam naglasiti važnost dobrog noćnog odmora. Naša su tijela i umovi konfigurirani tako da trebaju biti „ugašena“ otprilike trećinu svog postojanja. Nepoštivanje toga ima snažnu povezanost s mnogim zdravstvenim problemima, mentalnim i fizičkim. Spavanje nam pomaže da se oporavimo od stresa i daje našim vitalnim organima dovoljno vremena da se odmore. To je razlog zašto nedovoljno sna može imati cijeli niz štetnih učinaka.

Na primjer, prethodna istraživanja pokazala su da ljudi s genetskom predispozicijom za srčane bolesti mogu smanjiti te rizike s pravilnom količinom sna. Međutim, previše ili premalo sna može dovesti ljude do povećanog rizika od srčanog udara. Zašto je tome tako? Iskreno, istraživači nisu u potpunosti sigurni no zdravstveni stručnjaci ipak imaju neka osnovna pravila kada je u pitanju zatvaranje očiju dok je sunce još uvijek vani.

### Drijemanje i utjecaj na zdravlje

Yue Leng i Kristine Yaffe, profesorice psihijatrije na Sveučilištu u Kaliforniji, San Francisco, nedavno su napisali članak objavljen u BMJ-u Heart medicinskom časopisu, koji govori o činjenici da istraživači i dalje imaju više pitanja nego odgovora kada je riječ o drijemanju. Najveći je izazov, napisale su, kako definirati i mjeriti ta razdoblja odmora. "Jesu li planirani ili neplanirani? Koja je svrha drijemanja? Drijemaju li osobe samo povremeno po potrebi ili uobičajeno kao dio kulturološke prakse? Da li je drijemanje kompenzacija za nedovoljan ili loš noćni san ili ukazuje na loše zdravlje?" - napisale su Leng i Yaffe. Postavlja se i pitanje smatra li se "zatvaranje očiju na 5 minuta" drijemanjem". Dok ne dobijemo odgovore na neka od ovih pitanja, posljedice drijemanja ne mogu se potpuno definirati", napisale su.

Njihovi komentari bili su odgovor na studiju Sveučilišne bolnice u Laussane-i u Švicarskoj gdje su korišteni podatci 3.462 osobe bez povijesti kardiovaskularnih bolesti. Ispitali su koliko često i koliko dugo su ispitanici drijemali tjedno i u kakvom su stanju njihova srca bila kasnije. Tijekom sljedećih 5 godina, istraživači su među sudionicima istraživanja zabilježili 155 smrtnih i nefatalnih kardiovaskularnih medicinskih događaja. Primijetili su značajno manji rizik od tih događaja kod ljudi koji su se drijemali jednom ili dvaput tjedno u usporedbi s ljudima koji uopće nisu drijemali. To je uključivalo i osobe s apnejom i osobe koje su tijekom dana pretjerano pospane. Nisu pronašli ni povezanost između samog trajanja drijemanja i kardiovaskularnih medicinskih događaja.

### Japanska navika drijemanja



Istraživači sa Sveučilišta u Tokiju u Japanu - kulturi u kojoj se spavanje na poslu vidi kao znak napornog rada - otkrili su 11 studija koje su pokazale da drijemanje i zdravlje srca izgledaju kao da slijede krivulju u obliku slova J. To znači da se rizici smanjuju do određene točke, ali kasnije iznenadno rastu. Istraživači su naveli da je drijemanje manje od 30 minuta - koje se obično naziva "power nap" - korisno u sprječavanju koronarnih bolesti, ali čini se da ima suprotan učinak ako ljudi drijemaju duže od toga. To ne znači da je drijemanje loše za vaše srce. Umjesto toga, potreba za njim može značiti da se događa nešto drugo. Studija pokazuje povezanost - što znači da se stvari događaju zajedno, a ne uzročno.

## Drijemanje - dobro ili loše za zdravlje?

Autor Kristina Kalanj

Četvrtak, 19 Rujan 2019 16:15

---

Dr. Anil Rama je za Healthline rekao da je ključno utvrditi je li noćni san osobe zdrav i bez prisustva uzbuđenja, buđenja, poremećaja disanja i drugih problema koji sprečavaju osobu da se stvarno odmori, umjesto da samo bude u krevetu. "Po mom mišljenju, pitanje je li spavanje zdravo ili ne u smislu trajanja ili učestalosti, nije relevantno", rekao je Rama. "Relevantno pitanje je: Je li nečiji san zdrav? Ako je tako, prepostavili bismo da bi spavanje trebalo biti zdravo." Dr. Sujay Kansagra, izvanredni profesor u Medicinskom centru Sveučilišta Duke u Sjevernoj Kaliforniji, kaže kako je nova studija o učestalosti spavanja i kardiovaskularnih bolesti zanimljiva no poput mnogih velikih studija na kraju stvara više pitanja nego što daje odgovora.

### Drijemanje i stanje srca



"Znamo da je spavanje od vitalnog značaja za održavanje cjelokupnog zdravlja. Spavanje je vrijeme u kojem su krvni tlak i ukupni broj otkucaja srca niži nego dok ste budni, pa će vjerojatno igrati ulogu u obnovi srca", rekao je Kansagra. Kaže da dok osoba nema problema s nesanicom, nema ništa loše u drijemanju. Preporučuje ljudima da drijemaju između 20 i 30 minuta ili ga produže do 90 minuta.

"Buđenje između ovih vremena može dovesti do osjećaja ošamućenosti ili dezorijentiranosti jer tijelo za to vrijeme ulazi u dublje faze sna", rekao je. "Drijemanje će i dalje biti korisno, ali možda se nećete osjećati tako dobro nakon buđenja." U osnovi, ako ste umorni i imate malo vremena, kratko drijemanje nije najgora stvar koju možete napraviti. Istovremeno ne biste trebali zanemariti razlog zašto ste uopće toliko umorni. (Autor: Brian Krans)

Kristina Kalanj, Medikus kreativni laboratorij

[Healthline.com](https://www.healthline.com)

## Drijemanje - dobro ili loše za zdravlje?

Autor Kristina Kalanj

Četvrtak, 19 Rujan 2019 16:15

---

### VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}