

Miego Higiena

Kaip pagerinti miegą menopauzės metu?

Miego higienos rekomendacijos gali padėti geriau išsimiegoti, tačiau vien jų dažnai nepakanka lėtinei nemigai gydyti. Menopauzės metu miegą gali trikdyti karščio bangos, naktinis prakaitavimas, nemiga, miego apnėja, neramių kojų sindromas, skausmas, nuotaikos svyravimai ar kiti sveikatos sutrikimai.

Tinkama miego aplinka

- **Tamsa ir tyla:** Miegamasis turėtų būti tamsus ir tylus. Jei trikdo aplinkos garsai ar šviesa, būtinai pasirūpinkite užuolaidomis, kurios nepraleidžia jokios šviesos, kitu atveju yra naudinga įsigyti akių kaukę bei ausų kamštukus. Taip pat gali padėti baltasis, rožinis triukšmas arba gamtos garsai (lietus, jūros bangos, vėjas). Jei partneris knarkia, apsvarstykite miegojimą atskirai.
- **Temperatūra:** Ideali temperatūra kambaryje yra apie 16–19 °C. Menopauzės metu, norint sumažinti karščio bangų sukiamą diskomfortą ir padėti kūnui greičiau atvėsti, gali padėti ventiliatorius arba oro kondicionierius.

Patalynė ir apranga

- **Natūralios medžiagos.** Rinkitės lengvą, kvėpuojančią, natūralią ir drėgmę gerai garinančią patalynę, antklodes ir naktinius. Venkite medžiagų ir storų antklodžių, dėl kurių jums tampa per karšta. Jei šalta, galima miegoti su kojineėmis.
- **Sluoksniavimas.** Naudokite lengvai nuimamus patalynės sluoksnius. Jei turite partnerį, miegokite po atskiromis antklodėmis.

Pasiruošimas nakčiai

- Stiklinė vandens.
- Atsarginiai naktiniai drabužiai greitam persirengimui.
- Pašalinkite iš miegamojo laikrodžius.





- **Alkoholis** gali padėti greičiau užmigti, tačiau sutrikdo natūralią miego struktūrą ir dažnina prabudimus antroje nakties pusėje.
- **Nikotinas** veikia kaip stimulantas.
- Abu, **alkoholis ir nikotinas**, gali sustiprinti karščio bangas ir naktinį prakaitavimą.

Rytinė rutina

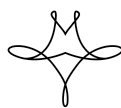
- **Reguliarumas:** Kelkitės kasdien tuo pačiu metu, net ir savaitgaliais.
- **Rytinė šviesa:** Per pirmąją valandą po pabudimo pabūkite natūralioje dienos šviesoje (išeikite į lauką ar balkoną). Jei rytas tamsus, kaip alternatyvą galima naudoti ryškią terapinę lempą.
- **Aktyvumas:** Dieną pradėkite judėjimu – pasivaikščiokite, atlikite tempimo pratimus arba pasportuokite.

Dienos ir vakaro įpročiai

- **Kofeinas:** Venkite kofeino likus bent 6 valandoms iki miego. **Jei kamuoja nemiga, kofeino rekomenduojama atsisakyti jau po 11:00 val. ryto.** Kofeinas prastina miego kokybę, net jei užmigti pavyksta lengvai.
- **Mityba ir skysčiai:**
 - Venkite sunkios vakarienės likus mažiau nei 2–3 val. iki miego. Jei norisi valgyti, rinkitės mažą užkandį (iki 200 kcal).
 - Prieš miegą sumažinkite geriamų skysčių kiekį, kad nereikėtų keltis naktį.
- **Pasiruošimas miegui (likus 1 valandai):** Venkite jus suaktyvinančios veiklos – įtraukiančio ekranų turinio, naujienų skaitymo ir el. pašto tikrinimo.



- **Reguliarus fizinis aktyvumas** padeda gerinti miego kokybę.
- Jei intensyvi vėlyva treniruotė jus pernelyg suaktyvina, užbaikite ją anksčiau arba vakare rinkitės lengvesnę veiklą. **Lengva vakarinė mankšta dažniausiai miegui nekenkia.**



Vakarinė rutina – atsipalaidavimas Paruošė Gintarė Liutkė – 2026

- **Skirkite bent 30 minučių prieš miegą atsipalaidavimui.**
 - skaitymas,
 - rami muzika,
 - meditacija,
 - dienoraščio rašymas,
 - kita raminanti veikla.
- **Likus 1–2 valandoms iki miego galite išbandyti šiltą vonią.** Po šiltos vonios kūno temperatūra sumažėja, o tai gali padėti greičiau užmigti.
- **Panašiai gali veikti ir pirtis.** Po pirties nereikėtų staigiai šaldytis ar nerti į šaltą vandenį. Jei į pirtį neinate reguliariai, prieš miegą jos geriau vengti, nes organizmui tai gali veikti kaip papildomas fiziologinis krūvis.

KADA KREIPTIS Į GYDYTOJĄ?



Jei miego problemos tęsiasi kelias savaites, dažnai kartojasi arba reikšmingai veikia kasdienį gyvenimą, pasitarkite su gydytoju. Nedelskite kreiptis, jei knarkiate, miegodama springstate arba dūstate, pastebimos kvėpavimo pauzės arba dieną jaučiate stiprų mieguistumą ar nuovargį. Esant lėtinei nemigai, pirmo pasirinkimo gydymas yra kognityvinė elgesio terapija nemigai (KET-N). Migdomųjų vaistų poreikį, galimą naudą ir riziką reikėtų aptarti su gydytoju.

Paruošė Gintarė Liutkė – 2026

Lietuvos menopauzės asociacija

