

Sen i nocne poty

Nocne poty i budzenie się nad ranem mają zwykle kilka przyczyn naraz. Część z nich zależy od tego, jak wygląda wieczór, część wymaga sprawdzenia u lekarza. Ta kartka pomaga je rozdzielić.

Co bierze się pod uwagę

PRZYCZYNA	NA CZYM POLEGA	CO Z TYM ZROBIĆ
Hormony	Okres okołomenopauzalny to najczęstsza przyczyna uderzeń gorąca i potów u kobiet po czterdziestce	Rozmowa z ginekologiem, zwłaszcza gdy zmienił się cykl
Tarczycza	Nadczynność daje poty, kołatanie serca i uczucie gorąca	Badanie TSH zlecone przez lekarza
Leki	Poty bywają działaniem niepożądanym leków przeciwdepresyjnych, na nadciśnienie i obniżających cukier	Przejrzyj listę swoich leków z lekarzem albo farmaceutą
Bezdech senny	Chrapanie z przerwami w oddychaniu, poranne zmęczenie mimo przespanej nocy	Powiedz o tym lekarzowi, bywa kierowanie na badanie snu
Wieczór i sypialnia	Za późna albo za mała kolacja, ciepło, alkohol, kofeina po południu	Zmiany opisane niżej. Najtańsze do sprawdzenia

WIECZÓR

- Kolacja z białkiem, zjedzona na 2-3 godziny przed snem
- W sypialni chłodniej niż w reszcie mieszkania
- Pościel i piżama z bawełny albo wiskozy zamiast poliestru
- Ręcznik i zapasowa koszulka przy łóżku
- Kofeina do wczesnego popołudnia
- Szklanka wody obok łóżka

NA WIZYTĘ

- Poty z gorączką i dreszczami
- Chudnięcie szybsze, niż wynika z terapii
- Powiększone węzły chłonne, osłabienie
- Ból w klatce piersiowej albo duszność
- Bezsenność utrzymująca się kilka tygodni
- Kołatanie serca lub drżenie rąk w nocy

TRZY NOCE, JEDEN WNIOSEK

Przez trzy noce zapisz cztery rzeczy: godzinę kolacji, co w niej było, temperaturę w sypialni i godzinę, o której odłożyłaś telefon. Jeśli wzorec się powtarza, masz co poprawić. Jeśli nie, masz konkret na wizytę zamiast ogólnego „źle sypiam”.

Ta kartka nie poleca preparatów nasennych ani ziołowych. Melatonina i zioła też wchodzi w interakcje z lekami, więc to rozmowa z lekarzem lub farmaceutą.

WIĘCEJ W PRZEWODNIKU



Całość, czyli przygotowanie do terapii, skutki uboczne, ochrona mięśni i okres po odstawieniu leku, jest w przewodniku „Strategia GLP-1”. Codziennego pilnowania uczy aplikacja plumka.