



TOURISM INSIDER

Του Κωνσταντίνου Κουσκούκη

Καθηγητής Δερματολογίας - Νομικός - Πρόεδρος της Ιπποκράτειου Ακαδημίας Ιαματικής Ιατρικής - Πρόεδρος Παγκόσμιας Ακαδημίας Κινέζικης και Συμπληρωματικής Ιατρικής
Κιν.: 6944307423 - Email: konkouskoukis@gmail.com

Τουριστικό Μοντέλο Ύπνου

Ο επαρκής νυκτερινός ύπνος αποτελεί διαβατήριο και ασπίδα ψυχικής και σωματικής υγείας σε όλες τις ηλικίες, αναλώνοντας το ένα τρίτο της ζωής μας για συστηματοποίηση σκέψεων και αναμνήσεων στον εγκέφαλο, αποκατάσταση βλαβών και ρύθμιση των ενδοκρινικών μηχανισμών σε μία αρμονική συνεργασία μεταξύ τους για παραγωγή ενέργειας.

Οι πληροφορίες για ημέρα και νύκτα διαβιβάζονται από τα μάτια σε φωτοευαίσθητα κύτταρα του εγκεφάλου, ρυθμίζοντας τις ώρες ύπνου και αφύπνισης ως βιολογικό ρολόι με την μελατονίνη που εκκρίνεται στο φυσικό σκοτάδι, να ρυθμίζει τους κερκάρδιους ρυθμούς των λειτουργιών του σώματος ανάλογα με τις φάσεις ύπνου ή εγρήγορσης. Η άριστη λειτουργία του βιολογικού ρολογιού επιβάλλει σταθερή ώρα έναρξης συνεχόμενου ύπνου το αργότερο πριν τις ένδεκα το βράδυ και μάλιστα τουλάχιστον διάρκειας επτά ωρών, με σταθερή ώρα αφύπνισης και χωρίς μεσημεριανή σιέστα στους ενήλικες.

Σε αντίθετη περίπτωση προκαλεί κόπωση, άγχος, ευερεθιστότητα και νωθρότητα, καθώς και αύξηση συχνότητας διαβήτη τύπου 2, καρκίνων, στεφανιαίας νόσου, εγκεφαλικών επεισοδίων, καρδιακής ανεπάρκειας, χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας, νεφρικής ανεπάρκειας, ηπατικών παθήσεων, κατάθλιψης, άνοιας και νόσου Πάρκινσον. Επίσης, αμβλύνει την ανταπόκριση των ορμονικών ρυθμιστών της όρεξης, με αυξημένο αίσθημα πείνας και τάση για παχυσαρκία ως ψυχολογική υπερφαγία, άτομα δε πενήντα ετών με λιγότερες από πέντε ώρες νυκτερινού ύπνου έχουν 20% περισσότερες πιθανότητες να διαγνωσθούν με μία χρόνια νόσο και 40% πιθανότητες να διαγνωσθούν με πολυνοσηρότητα σε διάστημα 25 ετών, αλλάζοντας τη δομή του DNA των βλαστικών κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος με εμφάνιση φλεγμονωδών διαταραχών, προκαλώντας μεγάλη επιβάρυνση στα συστήματα υγείας.

Σε βρέφη, νήπια και παιδιά, η διάρκεια του ύπνου πρέπει να είναι τουλάχιστον 9, 10 έως 12 ώρες αναλόγως της ηλικίας καθώς η έλλειψη και η κακή ποιότητα ύπνου μειώνουν τη μνήμη και την προσοχή, προκαλώντας δυσλειτουργικές συμπεριφορές.

Αντιθέτως, ο ύπνος για 9 ή περισσότερες ώρες μπορεί επίσης να αυξήσει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο καθώς διαταράσσεται η ισορροπία στη διάρκεια του νυκτερινού ύπνου για τη διατήρηση της επάρκειας του βιολογικού ρολογιού στη ρύθμιση των κερκάρδιων ρυθμών.

Ο διακοπόμενος ύπνος μειώνει την έκκριση της αυξητικής ορμόνης, προκαλώντας δυσλειτουργία του ανοσο-

ποιητικού, ενώ ύπνος λιγότερος από 6 ώρες τετραπλασιάζει την παρορμητική συμπεριφορά συγκριτικά με ύπνο 8 ωρών, καθώς ο φυσιολογικός νυκτερινός σε διάρκεια και ποιότητα ύπνος συμβάλλει στην ψυχική υγεία ως στατικό ευζωίας στην αγκαλιά του Μορφέα, καταπολεμώντας την κορωνοϊού, καθ' όσον κατά τη διάρκεια της πανδημίας ο ύπνος επηρεάστηκε αρνητικά ως προς την ποιότητα και την ποσότητα, με πολλές διαταραχές του ύπνου.

Οι κάτοικοι των πόλεων που αποκλίνουν από τον φυσιολογικό 24ωρο ρυθμό ημέρας και νύκτας σε ένα πρότυπο συνεχούς εργασίας με τεχνητό φως όπου το βιολογικό ρολόι αποσυντονίζεται και επιφέρει την αποδιοργάνωση των κερκάρδιων ρυθμών.

Σήμερα που έχει συντελεστεί μία γιγαντιαία αλλαγή στη συλλογική επίγνωση, η βιομηχανία των ξενοδοχείων προτάσσει ως τουρισμό ύπνου δραστηριότητες για την καλή κατάσταση σωματικής και ψυχικής υγείας και τη γενικότερη ευεξία, μακράν από τα ταξίδια με γαστρονομικές περιπέτειες και περιπάτους μέχρι πρωίας με αρνητική επίπτωση στο χρόνο και την ποιότητα του ύπνου. Οι σημερινές διεθνείς τάσεις βασίζονται στις επιθυμίες των απαιτητικών τουριστών επιβάλλουν τα ξενοδοχειακά συγκροτήματα να επενδύσουν στον καλύτερο διαλογισμό μέσω της ανασύνθεσης της αλχημείας του ύπνου, προσβλέποντας στο sleep for success, με προγράμματα γαλήνιου ύπνου για 2 - 7 ή και περισσότερες νύκτες, εφαρμόζοντας «στρατηγικές υγιούς ύπνου» που απευθύνονται σε όσους συμμετέχουν ενεργά, με τη συνεργασία ειδικών επιστημόνων και Ιατρών ύπνου.

Η καλή υγιεινή του ύπνου, επιβάλλει ήσυχο, σκοτεινό και θερμαινόμενο ύπνο, χωρίς ηλεκτρονικές συσκευές και χωρίς κατανάλωση γευμάτων και ποτών πριν τον ύπνο.

Περαιτέρω προτείνονται η αποφυγή λευκών και μπλε φώτων στο υπνοδωμάτιο και συστήνονται φώτα με απόχρωση κόκκινη ή πορτοκαλί που δεν ενεργοποιεί τόσο τον εγκέφαλο, με τοποθέτηση στο πάτωμα, καθώς και κουρτίνες blackout και μάσκες ύπνου που αποτελούν επίσης καλές λύσεις ώστε να ελέγχεται η έκθεση σε φως κατά τον νυκτερινό ύπνο.

Η έλλειψη ύπνου προκαλεί νόσους αλλά και οι νόσοι επιφέρουν κακό ύπνο σε έναν «φαύλο κύκλο» που λειτουργεί εις βάρος της καρδιαγγειακής υγείας, γι' αυτό και ο ύπνος πρέπει να αποτελέσει επιτακτική προτεραιότητα στις Πολιτικές Δημόσιας Υγείας, δρώντας προληπτικά και όχι θεραπευτικά, γεμίζοντας τον πύθο των Δαναΐδων, χωρίς αποτέλεσμα.