



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Trnavská cesta 52
P.O.BOX 45
826 45 Bratislava



Bratislava, 24. október 2019

ÚVZ SR: Pripravte sa na zimný čas

Zo soboty na nedeľu (26. 10. 2019 – 27. 10. 2019) sa mení letný čas na zimný, o tretej hodine v noci sa ručičky hodín vrátia o hodinu späť. Pripravte svoj organizmus na zmenu a prechod do zimného obdobia. Pomôže vám dodržiavanie spánkovej hygieny, pitného režimu, pravidelný pohyb a vyvážená strava.

Biologický rytmus organizmu sa posunu času na jeseň prispôsobuje pomalšie ako na jar, pretože naň výrazne vplýva úroveň osvetlenia za súmraku a úsvitu. Väčšie ťažkosti pociťujú počas tejto zmeny času ľudia, ktorí vstávajú skoro a tí, ktorí spávajú menej ako sedem hodín. Má však aj pozitíva, kým pri prechode na letný čas viaceré štúdie poukázali na vyšší počet dopravných nehôd, úrazov na pracovisku či vyššie riziko srdcových infarktov, jesennej zmeny času pripisujú pokles ich počtu.

„Z výsledkov medicínskych výskumov vyplýva, že cirkadiánnny rytmus – vnútorné hodiny organizmu, nedokážu okamžite, zo dňa na deň reagovať na zmenu času. Adaptácia je veľmi individuálna, aj s ohľadom na vek a zdravotný stav. Ťažkosti môžu mať malé deti, ktorým sa naruší denný a spánkový režim, ale aj ľudia s psychickými a chronickými ochoreniami, napríklad srdcovo-cievnyimi, endokrinnými, neurologickými, s poruchami imunity,“ hovorí docentka MUDr. Jana Hamade, PhD., MPH, MHA, vedúca sekcie ochrany a podpory zdravia a špecializovaných činností Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky.

„Posun času na jeseň býva vnímaný ako získanie hodiny k dobru, ráno sa dá dlhšie spať, no večer zasa príde skôr únava,“ vraví docentka Jana Hamade. *„Hoci večer môžete ísť do postele o hodinu neskôr, v prvých dňoch alebo týždňoch sa zobúdzate podľa nastavenia organizmu na letný čas a o hodinu spánku sa ukrátime, čo môže vyvolať únavu, nervozitu, bolesti hlavy, malátnosť, poruchy koncentrácie a môže prispieť aj k nárastu sezónnych depresí. Pomocou v prvých dňoch posunu času môže byť malá zmena spánkového rytmu – chodievajte spávať o štvrtúhodinu neskôr, prípadne si doprajte polhodinu spánku navyše počas voľných dní,“* hovorí doktorka Jana Hamade.

Osvojte si zásady spánkovej hygieny:

- **štyri až šesť hodín pred spánkom nepite alkohol, kávu, zelený, čierny čaj, energetické nápoje**
- **nekonzumujte večer ťažko stráviteľné jedlá, posledné jedlo si dajte najneskôr štyri hodiny pred spánkom**

- **krátko pred spánkom nefajčite**
- **aspoň štyri hodiny pred spánkom necvičte intenzívne**
- **pred spánkom miestnosť dobre vyvetrajte, teplota v nej by nemala byť vyššia ako 20 stupňov Celzia**
- **v spálni nemá byť televízor**

Hýbte sa a zdravo jedzte

Na jeseň a v zime sa organizmus musí prispôbiť nielen zmenám súvisiacim s fungovaním vnútorných hodín, ale vo vyššej miere ho ohrozujú i rôzne infekčné ochorenia. „Aj pre skoré stmievanie sa viac ľudí pohybuje v uzavretých priestoroch a tak sa zvyšuje pravdepodobnosť prenosu infekčných ochorení formou kvapôčkovej infekcie. Myslite na ochranu pred nimi, napriek kratším dňom sa neprestaňte hýbať, venujte aspoň pol hodinu denne pohybu. Môže to byť rýchlá chôdza, alebo jednoduché cviky na precvičenie celého tela, ktoré môžete robiť počas prestávok v práci. Nezabúdajte na pitný režim, najzdravšia je čistá voda, vhodné sú i nesladené šťavy alebo čaje. Dobrému fungovaniu organizmu a k ľahšiemu zvládnutiu zmien napomôže aj vyvážená strava s dostatkom vitamínov. Najdôležitejší je prísun vitamínu A, C, E a vitamínov skupiny B“ hovorí doktorka Jana Hamade.

Odbor hygieny detí a mládeže a Referát komunikačný ÚVZ SR