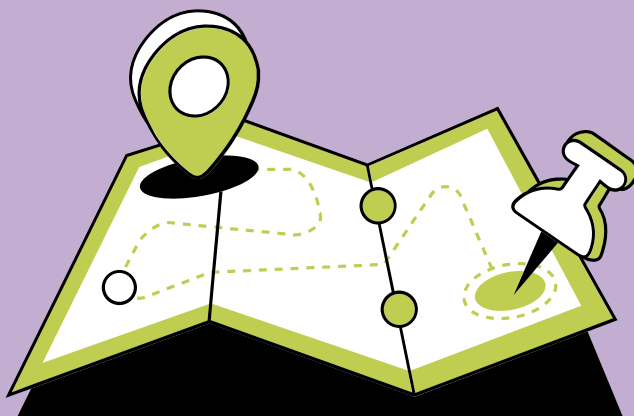




CEĻA KARTE



PALĪDZĪBAS SAŅEMŠANAI MIEGA TRAUCĒJUMU GADĪJUMĀ

Sagatavoja
Bērnu klīniskā universitātes slimnīca

2026



MIEGA TRAUCĒJUMI UN TO CĒLOŅI

Miega traucējumi ir jebkuras izmaiņas miega kvalitātē – ilgumā, iemigšanas procesā vai miega nepārtrauktībā. Tomēr nav viegli un nepārprotami novelkama robeža, kur sākas traucējumi kā slimība un kur tā ir vienkārši bērna attīstības īpatnība.

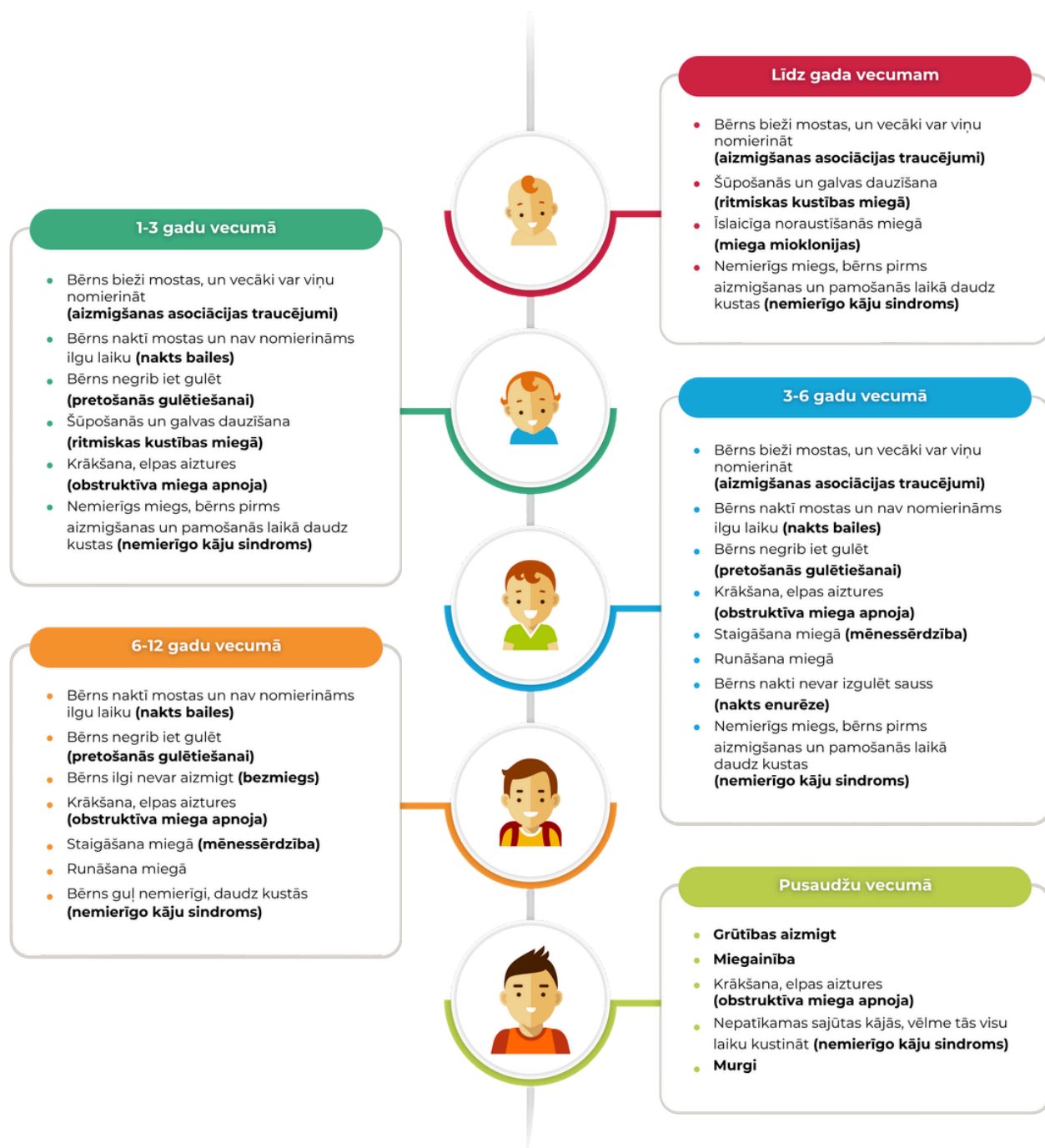
Slikta miega iemesli bieži vien ir kombinēti. Līdz 80% gadījumu tas var būt pavadošo slimību dēļ.

Pavadošās slimības	<ul style="list-style-type: none">• Neuroloģiskas slimības - epilepsija, intelektuālās attīstības traucējumi, psihiskās veselības traucējumi uc.)• Mentālās veselības traucējumi (psihiskās problēmas, uzvedības problēmas)• Elpceļu problēmas – piemēram, obstruktīva miega apnoja• Muskuloskeletālās problēmas (spasticitāte, ierobežotas kustības, diskomforts, sāpes)• Kuņģa – zarnu trakta problēmas• Redzes traucējumi• Dzirdes traucējumi 
Smagu slimību sekas	<ul style="list-style-type: none">• Emocionālas vai komunikācijas grūtības, kas apgrūtina saziņu ar vecākiem un rada citādāku izpratni par miegu• Izmainīta uztvere – spēcīgi traucējoši stimuli dažādu smagu ģenētisku slimību gadījumā (pieskārieni/ gaismas)• Aizkavēta vai samazināta melatonīna izdale (hormons, kas rūpējas par normālu miega un nomoda ritma regulāciju)• Nespēja nolasīt sociālās norādes, ka jāiet gulēt
Citi iemesli	<ul style="list-style-type: none">• Sociālie un ģimenes iemesli (gulēšana vienā gultā, vientuļie vecāki, kopējs, kopēja miega problēmas)• Medicīniskas problēmas (medikamentu blaknes, miegā jāizmanto dažādas medicīniskas ierīces)

MIEGA TRAUCĒJUMU RAKSTUROJUMS

Miega problēmas ir ļoti bieži sastopamas parastajā populācijā, taču bērniem, pusaudžiem un pieaugušajiem ar attīstības traucējumiem miega traucējumi sastopami daudz biežāk kā vidējai populācijai. Piemēram, bērniem ar autiskā spektra traucējumiem bezmiegs novērojams 56 % gadījumu, kamēr vidēji populācijā tie būs 20 – 30 % bērnu.

RAKSTURĪGĀKĀS MIEGA PROBLĒMAS DAŽĀDOS BĒRŅA VECUMOS



MIEGA TRAUCĒJUMU IZPAUSMES

Nerisinātas miega problēmas negatīvi ietekmē veselību, pasliktina uzvedību, sociālās un kognitīvās spējas, samazina neatkarības iespējas, palielina dažādu slimības risku.

Uzvedība



Miega traucējumi var izpausties kā nevēlama uzvedība: nosliece uz riska uzvedību, slikts garastāvoklis, viegla aizkaitināmība, nogurums, nervozitāte, īslaicīga aizmigšana nepiemērotās situācijās, biežāki konflikti ar vecākiem un ģimeni.

Kognitīvās spējas



Attiecībā uz kognitīvajām jeb intelekta spējām miega traucējumi rada grūtības racionāli domāt, pasliktina reakcijas spēju, plānošanu, problēmu šķetināšanu, risinājumu meklēšanu, rada grūtības pieņemt lēmumus.

Mentālā veselība



Miega traucējumi paaugstina depresijas un trauksmes risku. Rodas apburtais loks - jo lielāka depresija un trauksme, jo sliktāks miegs, savukārt, jo sliktāks miegs, jo lielāka depresija un trauksme.

Fiziskā veselība



Pasliktinās arī fiziskā veselība – paaugstinās iekaisuma procesi organismā, pieaug liekā svara risks, ilgtermiņā palielinās vēža attīstības un cukura diabēta risks, ir biežākas migrēnas, galvassāpes, tiek nelabvēlīgi ietekmēta imūnā sistēma, samazinot spēju pretoties infekciju slimībām.



MIEGA TRAUCĒJUMU PROFILAKSE

Labs miegs nav nejaušība – to veido ikdienas paradumi. Miega rutīna un miega higiēna ir vieni no svarīgākajiem faktoriem, kas palīdz nodrošināt kvalitatīvu naktsmieru un labu pašsajūtu dienā. Miega rutīna palīdz organismam pakāpeniski sagatavoties gulētiešanai, savukārt miega higiēna ietver uzvedību, vidi un paradumus, kas veicina labu miegu un palīdz novērst miega traucējumus. Bērniem un pusaudžiem veselīgi miega paradumi ir īpaši nozīmīgi, jo tie veidojas jau agrīnā vecumā un var ietekmēt miega kvalitāti arī vēlāk dzīvē. Ja rodas grūtības aizmigt vai miegs ir nemierīgs, bieži vien pirmais solis ir tieši miega higiēnas uzlabošana un stabilas gulētiešanas rutīnas ieviešana.

MIEGA RUTĪNA



Miega rutīna ir patīkamas, nomierinošas nodarbes pirms gulētiešanas, kas katru dienu notiek vienā un tajā pašā secībā. Jo ātrāk tiek izveidots stabils gulētiešanas režīms, jo mazāk problēmu ar miegu lielākā vecumā, tajā skaitā pusaudžu gadus. Rutīna palīdz ne tikai sagatavoties miegam, bet arī nomierina bērnu un veicina labas bērna un vecāku vai aprūpētāju attiecības.

Vairāk informācijas: <https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/miegs/normals-miegs-un-miega-paradumi/guletiesanas-rutina>

MIEGA HIGIĒNA



Līdzīgi kā personīgā higiēna palīdz rūpēties par fizisko veselību, arī miega higiēna apzīmē paradumu un apstākļu kopumu, kas veicina kvalitatīvu miegu un labu pašsajūtu dienas laikā. Tā ietver gan ikdienas uzvedību, gan vidi pirms gulētiešanas, piemēram, regulāru gulētiešanas un celšanās laiku, mierīgu vakara rutīnu, elektronisko ierīču nelietošanu pirms miega, kā arī tumšu, klusu un komfortablu guļamistabu. Šie paradumi ir svarīgi visos vecumos – kā maziem bērniem, tā pusaudžiem.

- Vairāk par miega higiēnu maziem bērniem:
<https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/miegs/normals-miegs-un-miega-paradumi/miega-higiiena-maziem-berniem>
- Vairāk par miega higiēnu bērniem un pusaudžiem:
<https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/miegs/normals-miegs-un-miega-paradumi/miega-higiiena-berniem-un-pusaudziem#saistitas-diagnozes>

KUR VĒRSTIES PĒC PALĪDZĪBAS?

Miega traucējumus iedala 6 galvenajās grupās:

- **Bezmiega slimības**, piemēram, grūtības iemigt, pamošanās naktī;
- **Elpošanas traucējumi miegā**, piemēram, krākšana, obstruktīvā miega apnoja;
- **Centrālās hipersomnijas** – hroniskas neiroloģiskas slimības, kuru rezultātā bērns jūtas ļoti, ļoti miegains un var aizmigt teju jebkurā vietā;
- **Diennakts ritma traucējumi** jeb iekšējais pulkstenis nav sinhronizēts ar sabiedrībā pieņemto. Piemēram, neredzīgiem cilvēkiem var rasties sajūta, ka diennakts ir garāka.
- **Parasomnijas** jeb neparasti notikumi miegā, piemēram, runāšana un staigāšana;
- **Kustību traucējumi miegā** – visbiežāk izplatīts nemierīgo kāju sindroms.

KĀ RISINĀT MIEGA TRAUCĒJUMUS?

Bezmiega slimības

- Ievērot miega higiēnu,
- vērsties pie kognitīvi biheiviorālā terapeita.



Elpošanas traucējumi miegā

- Doties pie otolaringologa (LOR), kurš var ieteikt arī tālākus izmeklējumus.



Centrālās hipersomnijas

- Vērsties pie miega speciālista Bērnu klīniskās universitātes slimnīcā.



Diennakts ritma traucējumi

- Vērsties pie miega speciālista Bērnu klīniskās universitātes slimnīcā.



KUR VĒRSTIES PĒC PALĪDZĪBAS?

Parasomnijas

- Nodrošināt drošu vidi (aizvērt durvis, ja bērns naktī staigā).
- Izvērtēt pastiprinošos faktorus: miega trūkums, obstruktīva miega apnoja, nemierīgo kāju sindroms.
- Ja epizodes atkārtojas, pamodināt bērnu 15–20 min pirms tām.
- Ja epizodes ir biežas vai bīstamas, konsultēties ar miega speciālistu.



Kustību traucējumi miegā

- Noteikt feritīna līmeni asinīs (tad, kad bērnam nav akūtu slimību). Feritīna līmenim asinīs jābūt vismaz 50 ng / ml. Ja tas ir zemāks, nozīmējama dzelzs aizstājējterapija.



SAGATAVOŠANĀS MIEGA SPECIĀLISTA VIZĪTEI

Pirms miega speciālista apmeklēšanas ieteicams aizpildīt bērna miega dienasgrāmatu. Tā palīdz izvērtēt gulēto stundu skaitu, gulētiešanas un mošanās laikus, ceļšanos naktī, kā arī dienas paradumus.



Lejupielādējiet miega dienasgrāmatu šeit: <https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/miegs/miega-izmeklejum-i-ka-sagatavoties-vizitei/miega-dienasgramatas>

SVARĪGI ATCERĒTIES

Lai pieteiktu bērnu vizītē pie BKUS miega speciālistiem, nav nepieciešams ārsta nosūtījums. Speciālista vizītes ir bez maksas. Plašāka informācija: <https://www.bkus.lv/epilepsijas-un-miega-medicinas-centrs>



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Nacionālais
attīstības plāns



Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca