

1: LOAREN KONTZEPTUA:

-DEF: Gelditasun-egoera bat da, non kanpoko kinaden aurrean gutxiago erreakzionatzen den. Inguruari erantzuten ez dion erritmo zirkadianoaren zatia hartzen du loak.

-Orokorrean, bizitzaren heren bat lotan pasatzen dugu. Hala ere, bizitzaren zikloan zehar, loaren kantitatea eta kalitatea aldakorrak dira. Gehienek (%62ak) 7-8 ordu egiten ditu lo egunean.

-Loa funtzio korporal bat da eta gure oreka fisiko eta psikikorako garrantzitsua da. Edozein patologia loaren nahasketa ekar dezake. Lo faltak portaera aldaketak dakartza eta aldiz, lo ondo egiteak hainbat gaixotasun izateko probabilitatea txikitzen du.

-Loa egokia den ikusteko hainbat proba eta neurketa erabiltzen dira: elektroentzefalograma, elektromiograma, okulografia, arnasketa, polisopnograma.

2: LOAREN FASEAK:

-Loaldian 2 faseren txandakatze jarraitua eta erregularra gertatzen da eta ziklo osoaren iraupena 90 minutukoa izan ohi da. 2 fase horiek REM eta EZ-REM loak izango dira. (REM: Rapid Eyes Movement)

-Prozesu guztian zehar (loaldian), 4-5 ziklo gertatu ohi dira, non EZ-REM loa (lo arina eta lo motela) eta REM loa (lo paradoxikoa) jarraian agertzen diren. Hasierako zikloetan uhin makaleko EZ-REM loa nagusitzen da eta azkenekoetan berriz, ametsz hornituriko REM loa. Esmatzean amets batzuekin oroitzea errazagoa da.

2.1: EZ-REM LOA: LO ARINA ETA MOTELA:

-Fase hau beste 4 azpifasez osatua egongo da:

-1. fasea: Logura fasea edo preloa:

-Lo arina gertatzen da.

-Anplitude gutxiko \square uhinak daude garunean: 8-12 ziklo/segundo-ko uhinak dira.

-Fase honetan flotatze sentsazioa izango dugu.

-2. fasea: Loaren eta bigiliaren arteko fasea:

-5-10 minutu pasa ondoren agertzen da.

-Uhinak moteldu egingo dira pixkanaka. Ohiko irudiak, erritmo-aldaketak (spindle) eta uhin polifasiko motelak (K-komplexuak) agertuko dira.

-3. eta 4. faseak: Lo motela:

-30 minutu pasa ondoren agertzen da.

-Oso motelak diren \square uhinak azalduko dira garunean, 1-4 ziklo/segundukoak.

-Fase honetan, bizi-funtzioak jaitsi egiten dira, horregatik fase honetan berriztatze fisikoa eta berriztatze metabolikoa gertatzen dira. Proteinen sintesia bultzatuko duen hazkuntzarako hormona (GH) askatzen da.

-Fase honetan esnatuz gero, nahasmena eta desorientazioa agertzen dira.

-Haurren amets gaiztoak aldi honetan gertatzen dira nahiz eta esan dugun ametsak REM aldian gertatzen direla. Beraz, fase honi lo paradoxikoa ez den guztia gehitzen zaio.

2.2: REM LOA: LO PARADOXIKOA EDO BEGI MUGIMENDU AZKARREN LOA:

-Fase honetan zabaltasun gutxiko eta sinkronizatu gabeko eragiketa elektroentzefalografikoak bereizten dira. Irauten duen bitartean, begiak azkar mugitzen dira, horizontalki zein bertikalki.

-Lo paradoxikoa = Bijiliaren antzeko aktibitatea.

-Askoren ustetan, ametsen lo-garaia osatzen du. Pertsona une honetan esnatzen bada, amestutakoaren %80a gogoratuko du. EZ-REM fasean esnatuko balitz, berriz, %20.

-Gizaki helduan loaren %20-25 hartzen du.

-Gertatzen diren aldaketa fisikoak:

-Arnasketa eta pulsu irregularrak agertzen dira.

-Tentsio arteriala igotzen da.

-Gihar-tonua jaitsi egiten da, dagokion esparruko baso-uzkurduraren eraginez. Erlaxatze muskular osoa gertatzen da.

-Katekolamina urinario gehiago jariatzen dira.

-Urdaileko isurketa azidoa gertatzen da.

-Aurreko eta atzeko hipofisia aktibatu egiten da.

-Garunaren O₂ kontsumitzen du.

-Gizonetan erektzioa ager daiteke.

-Neuronen makineriaren berriztapena gertatzen da.

-Substantzia toxikoen iragazketa burutzen da.

-Oroimen gogaikarrien eta bulkaden deskarga eta inhibizioa gertatzen da.

-Nerbio-sistema zentrala heltzen da.

-Espezieari dagozkio eragiketa erregularren eta portaera egituratuen osaketa burutzen da.

-Bezperan eskuratutako ekimen bereziak finkatzen dira.

-Gertatzen diren aldaketa fisikoak direla eta, bularreko angina, urdail-azidotasuna, asma-krisiak, ACVak ... ager daitezke.

3: BERRIZTATE FISIKOA ETA BERRIZTATZE PSIKOLOGIKOA:

-Esaten da EZ-REM loan berriztatze fisikoa gertatzen dela eta REM loan berriz, berriztatze psikologikoa:

EZ-REM LOA		REM LOA	
Berriztatze fisikoa		Berriztatze psikologikoa eta kognitiboa	
-Talamoaren aktibazioa.		-Locus coeruleus-en aktibazioa.	
-EEG motela.		-EEG azkarra, ez-sinkronizatua.	
-Esnatzearen atalasea baxua.		-Esnatzearen atalasea altua.	
-Hipotonia.		-Miokloniak.	
-T ^a , TA eta BM jaitsi.		-T ^a , TA eta BM handitu.	

4: LOAREN HIGIENEA (Lo hobeto egiteko gomendioak):

-Beti ordu berean esnatzea.

-Ohean denbora bera egitea egunero.

-Egunean zeharreko lo-kuluxkak ekiditea.

-Ariketa erregularra egitea egunean zehar (ez lo egin baino lehenago).

-Gaueko estimuluak ezabatzea.

-Baino bero bat hartzea.

-Baso bat esne hartzea.

-Afari oparoak ez egitea, loa galarazten baitute.

-Ohitura lasaigarriak hartzea.

-Eragingarriak kontsumitzeari uztea.

-Lo egiteko jarrera erosoak hartzea.