



ГБУЗ СК «Ставропольский
краевой центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики» г. Ставрополь, ул.
Тюльпановая, 12/2, тел. 8 (8652) 99-
05-62
E-mail: kraycmp@mail.ru

«Mens sana in corpore sana» -

*надо стремиться к тому,
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.
Римский поэт Ювенал*

Сон потерял – здоровье потерял

Сон даёт нам энергию и хорошее настроение. Каждый из нас проводит во сне треть своей жизни. За время сна в организме обновляется состав крови, восстанавливаются клетки нервной системы, крепнет иммунитет (погибает часть болезнетворных микроорганизмов, и развиваются полезные), а главное – мы набираемся сил на день грядущий. Плохой сон или его недостаток сказываются на качестве жизни отрицательно. Постоянная усталость, плохое настроение, раздражительность – лишь некоторые симптомы плохого сна. К сожалению, мы нередко жертвуем своим сном якобы из-за недостатка времени в сутках. Но делать это очень вредно, потому что период сна не менее важен, чем период бодрствования. В конце концов, мы можем приобрести целый букет нежелательных проблем со здоровьем: начиная от синдрома обструктивного апноэ сна, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета до болезни Альцгеймера. Поэтому так важно следить за качеством ночного сна и вовремя устранять проблемы со здоровьем.

«В Ставропольском крае синдромом апноэ сна страдает более 128 тысяч жителей. Большое количество внезапных смертей в ночное и утреннее время связаны с таким грозным осложнением хронических респираторных заболеваний, как асфиксия, - рассказал Александр Фаянс, врачоториноларинголог, сомнолог, кандидат медицинских наук, руководитель Ставропольского краевого центра диагностики и лечения нарушений дыхания во сне краевой больницы №1. – Своевременно не диагностируемая сонливость, вызванная синдромом апноэ сна, является причиной гибели и инвалидизации десятков граждан Ставропольского края в автотранспортных катастрофах. А в

сочетании с артериальной гипертензией в ночное время и ранние утренние часы может быть причиной мозговых инсультов, инфаркта миокарда. Накопленный в центре клинический опыт показал эффективность имеющихся в арсенале врачей диагностических и лечебных мероприятий».

Правильный и здоровый сон, как минимум, способствует нормальной и полноценной работе мозга, эффективному функционированию системы кроветворения, нормализации обмена веществ, поддержанию здоровья сердечно-сосудистой системы, понижению кровяного давления. Недостаток сна подавляет иммунитет в его борьбе с болезнями. Например, снижая число Т-клеток. Более того, установлено, что эффективность вакцин у людей, которые спят меньше шести часов в сутки, ниже, чем у людей с полноценным сном.

Заповеди здорового сна:

1. Ложитесь спать и вставайте утром в одно и то же время. Физиология нашего организма связана с чередованием дневных и ночных периодов суток, поэтому сформировать правильную привычку своевременно ложиться спать можно, если пользоваться будильником. Он напомнит, что постель ждёт вас. Высокая работоспособность и хорошее самочувствие будут достигнуты только тогда, когда соблюдается более или менее постоянный распорядок дня. Конечно, нельзя жить строго по расписанию, но стремиться к этому вполне возможно.
2. Постарайтесь выработать для себя собственную форму подготовки ко сну. Например, займитесь чем-то монотонным и успокаивающим прямо перед сном: послушайте тихую, классическую музыку или почитайте интересную книгу. Но только бумажную книгу, а не электронную. Почему? Об этом в 4-й заповеди.
3. Перед сном примите теплую ванну или расслабляющий душ. Контрастные водные процедуры не помогут вам заснуть. А вот утром они будут весьма кстати.
4. Непосредственно перед сном откажитесь от работы за компьютером, планшетом или смартфоном. Экраны этих девайсов негативно влияют на выработку гормона сна мелатонина, так как излучают так называемый «синий свет». Для глаз он утомителен. Пробуждение и засыпание, регулируемые мелатонином, называются циркадным ритмом, который легко сбивается синим светом. На ряде современных моделей девайсов в настройках стала доступна функция включения режима подавления синего света. Если её задействовать, то излучаемый монитором свет станет более мягким и теплым. Это позволяет снизить нагрузку на глаза.

5. Очень полезной для ночного сна будет прогулка перед заходом солнца продолжительностью не менее 30 минут. Солнце способно увеличивать продукцию предшественников мелатонина в организме, в отличие от искусственного света. Поэтому время, проведенное на улице, даже в пасмурную погоду, крайне желательно для глубокого сна.

6. Пользуйтесь кроватью по её прямому назначению. Откажитесь от привычки есть, читать или работать, лежа в постели. Это место для сна! Единственным исключением из этого правила может стать болезнь. Комната для сна должна быть темной и хорошо проветриваемой, а постель удобной.

7. В послеобеденном рационе не место кофеину и алкоголю. Чай, кофе, шоколад, а также энергетические батончики и напитки содержат много кофеина – им не место на вашем столе во второй половине дня. Алкоголь за счёт подавления работы головного мозга погружает нас в сон, но он будет неестественным. Спиртное способствует частым ночным пробуждениям, что отнимает у нас драгоценные минуты сна.

8. Сдержанность в вечернем приеме пищи – это не только забота о фигуре, но и о здоровом сне. Не пере едайте на ночь и не пейте слишком много жидкости. Все это негативно отразится на глубине и длительности сна. Лучше выпейте горячего молока с медом, если нет противопоказаний.

9. О «золотых часах» для сна. Некоторые из нас любят работать поздно по вечерам, а то и вообще далеко за полночь. Но не забывайте, что активнее всего восстановление организма происходит именно в эти «золотые часы», точнее, с 22.00 до 02.00. Многие века наши предки были вынуждены отправляться в постель с заходом солнца, так как иного источника освещения просто не было. И это оказало сильное влияние на наши циркадные ритмы. Очень хорошим критерием является наступление сна через 15 минут после того, как мы легли спать, а также отсутствие дневной сонливости.

10. «Утро вечера мудренее». Многие с детства помнят это крылатое выражение. Почему пословица говорит, что завтра утро будет мудренее? Дело в том, что многие проблемы будут решаться лучше, правильнее, удобнее. А медики любят пословицу за конкретику: отдохнувший за ночь мозг легко справляется с проблемой прошедшего дня. Запишите перед сном тревожные мысли в блокнот и тем самым перенесите их из своей головы на бумагу. Утром правильное решение будет найдено значительно быстрее. Но если мысли о проблемах даже в постели не уходят, встаньте и займитесь чем-нибудь другим, пока Морфей не поманит вас в свои сети.

11. Не накапливайте периоды «недосыпа». И не старайтесь компенсировать их в выходные дни. Много спать не менее вредно, чем недосыпать. Идеальная продолжительность сна взрослого человека 7-8 часов в сутки.

Подготовил Игорь Долгошеев, врач-методист ГБУЗ СК «СКЦОЗиМП