



УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

«Правила здорового сна»

(для населения)



ЛИПЕЦК 2018г

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист
по общей врачебной практике
(семейной медицине)
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ Н. В. Демакова
« _____ » _____ 2018 г.

СОГЛАСОВАНО

Главный специалист
по профилактической медицине
управления здравоохранения
Липецкой области

_____ В. П. Кострова
« _____ » _____ 2018 г.



Сон необходим человеку каждый день, но обычно люди заботятся только о количестве сна, а не о его качестве. Как организовать себе здоровый сон? О правилах хорошего сна мы и поговорим.

Ни для кого не секрет, что спокойный полноценный сон – это всегда залог бодрости, хорошего настроения и физического благополучия.

ЧТО БЫВАЕТ, ЕСЛИ НЕ СПАТЬ

В современном мире лишение сна признано пыткой, и запрещено международными конвенциями. Итак, сколько дней человек может прожить без сна? Однозначного ответа так и не найдено. Кто-то может не спать 5 дней, кто-то больше и это никак не отражается на состоянии здоровья. Здесь все индивидуально и зависит от пола, возраста, физического состояния организма и еще от многочисленных факторов. Без сна среднестатистический человек может прожить от 7 до 14 дней, при условии, что он будет вести малоактивный образ жизни.

На людях эксперименты с научным контролем, разумеется, не проводились, а вот опыты на животных показали: бедные жертвы науки, лишённые сна, умирают. Всегда, вне зависимости от вида – собака это или таракан. При этом все ткани и органы при вскрытии выглядят абсолютно здоровыми.



КАК МЫ СПИМ

С внедрением электроэнцефалографии кое-что о сне стало понятно. За интервал от «спокойной ночи» до «доброе утра» проходило много чего интересного.

СОН

- **Медленный сон**
 - ✓ Первая стадия
 - ✓ Вторая стадия
 - ✓ Третья стадия
 - ✓ Четвертая стадия
- **Быстрый сон**
 - ✓ Пятая стадия



Выяснилось, что за время ночи мы спим очень по-разному. Ученые выделили два типа сна. Один называется **медленный сон** (еще – медленноволновой, или ортодоксальный сон). В нем мы проводим около 75 % времени.

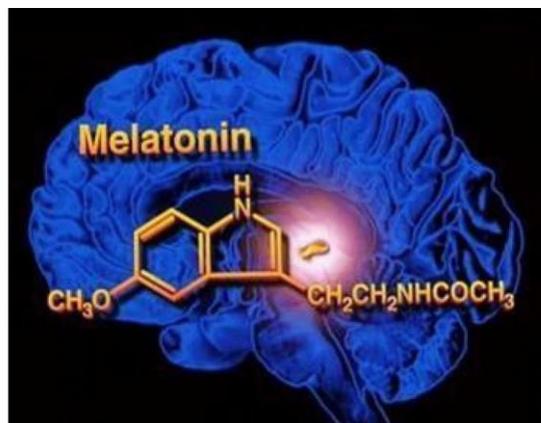
Гораздо интереснее второй тип. «Быстрый», или **быстроволновой сон**, он же сон REM, или БДГ-сон. Оба последних названия являются аббревиатурой выражения «быстрые движения глаз». С одной стороны, во время этой фазы у нас полностью расслабляются почти все мышцы. За

исключением нескольких мелких, в том числе мышц, управляющих движением глазных яблок.

В итоге у человека двигаются глаза, полностью обездвижено тело, зато чрезвычайно **высокая мозговая активность**. Неудивительно, что эту фазу назвали парадоксальной. Именно в эту фазу нам снятся сны. И именно лишение этой фазы лишает человека жизни.

ГОРМОН СНА

В человеческом организме (а именно в головном мозге) находится небольшая железа – эпифиз. Она вырабатывает два типа гормонов. Днем эпифиз продуцирует гормон счастья – серотонин. Ночью же железа отвечает за выработку мелатонина (гормона сна). Он чрезвычайно важен для организма. Мелатонин принимает участие в процессах регенерации и омоложения, нормализации психического и эмоционального состояния. Также он непосредственно влияет на восстановление сердечно-сосудистой, иммунной систем, их правильную работу. Замечено, что наиболее активно гормон вырабатывается в период от полуночи до 02:00. Правила хорошего сна отмечают, что мелатонин производится исключительно в темноте. Вследствие этого, дневной сон никак не способствует его выработке.



ВОТ НЕСКОЛЬКО ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СНА:



Соблюдайте режим

Старайтесь ложиться спать на протяжении всех дней недели в одно и то же время, даже в выходные дни. Причем желательно не позднее 22 часов.

В будние дни это сделать легче, так как на работу большинство из нас встает примерно в одно и то же время. Но и в выходные можно привыкнуть вставать «по будильнику». Здоровая бодрость никому не мешала даже утром в субботу.

Вырабатывайте рефлекс

Запрограммируйте свой организм на сон. Например, делайте легкую гимнастику, читайте несколько страниц из толстой книги или пейте ежевечерний стакан кефира. Организм через пару недель привыкнет.

Перед сном полезно принять теплую ароматическую ванну или контрастный душ — он лучше всего расслабляет и настраивает на сон.

Главное – качество

«Стремитесь к качеству сна, а не к тому, чтобы подольше поспать». Каждому человеку необходимо разное количество сна. Некоторые спят по 5 часов, и им этого достаточно,



а некоторые чувствуют себя отдохнувшими лишь после 10 часов здорового полноценного сна. Поэтому не стремитесь поспать подольше, если больше не хочется.

Многим знакомо ощущение того, что они проспали слишком долго. Оно сопровождается общей разбитостью, легкой головной болью, апатией.

«Возникают эти ощущения по причине того, что все внутренние органы уже выпались и отдохнули, они готовы к работе, а мы, продолжая спать, не даем им такой возможности. В среднем взрослому человеку для сна достаточно 7–9 часов в день, но опять-таки, время сна очень индивидуально».

Еда сну не товарищ



Плотный ужин, равно как и тонизирующие напитки — крепкий чай, кофе, апельсиновый сок — мешают хорошему сну. Обильная, и в особенности жирная еда заставит вашу пищеварительную систему работать, в то время как мозг будет отдыхать, и это не даст вам нормально выспаться.

Но, с другой стороны, ложиться спать на голодный желудок тоже не совсем правильно. Перед сном желательно съесть что-нибудь легкое: нежирный кефир, овощной салат, фрукты. А вот полноценно ужинать желательно не позднее, чем за 4 часа до сна.

Позаботьтесь о постели



«Если ваш матрас слишком мал, слишком высок, мягок или тверд, спать на нем вам будет некомфортно. Необходимо подобрать матрас, который обеспечит хорошую поддержку позвоночника».

Самое важное — это подушка. К выбору подушки отнеситесь ответственно. Если вы спите на не подходящей подушке, то во время сна шейные позвонки находятся

в неестественном для них положении, мышцы верхней части спины и шеи напряжены, кровоснабжение мозга становится замедленным и неполноценным.

Отсюда и возникают проблемы с головными болями с утра и с хронической усталостью на протяжении всего дня.



Раздевайтесь



«Чем меньше одежды — тем лучше сон, выберите максимально комфортную одежду для сна даже в ущерб красоте».

Одежда не должна быть облегающей, не должна мешать движениям. Оптимальный вариант — из хлопка или льна. Стирайте одежду для сна не реже, чем два раза в неделю.

Открывайте форточки

В вашей спальне обязательно должен быть свежий воздух, поэтому помещение надо обязательно ежедневно проветривать или открывать форточку перед тем, как лечь спать. Оптимальная температура для сна — 22–25 градусов.



Сразу вставайте

Не стоит залеживаться в постели после того, как проснулись, даже если за окном еще совсем темно, а на часах — очень раннее утро.

«Дело в том, что мозг с этого момента начинает активную деятельность и, пытаясь насильно заставить его снова заснуть, вы делаете только хуже».

САМОЕ ВАЖНОЕ О СНЕ

Правильный сон начинается с вечера — с проветренного помещения, не очень сытого желудка, любимой книги и теплого душа. Лучше всего спится на удобном матрасе и правильно подобранной подушке в свободной одежде из натуральных тканей.



❖ Выполняются или нет правила здорового сна, каждый может понять по своему самочувствию и состоянию здоровья.

❖ Если есть утомляемость, лишние килограммы, ранние морщины, выпадают волосы, настроение скачет, обратите внимание на свой сон, уделите третьей части своей жизни должное внимание.

❖ Спице достаточно и в комфортных условиях, не отказывайтесь от сна в пользу развлечений или неотложных дел.

❖ Еще наши праотцы называли сон лекарем, знающим, над чем в организме нужно поработать.

Будьте здоровы!

Информационный бюллетень подготовила:

Полякова Л. А. - специалист по гигиеническому воспитанию ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».

Ссылка на интернет сайты:

- 1) takzdorovo.ru
- 2) <https://yandex.ru>

При перепечатке материала ссылка на ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики» обязательна.

ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».
398042, г. Липецк,
9 микрорайон, д.17
тел./факс: 31-00-19, 31-07-11
e-mail: orgmetod@inbox.ru
сайт: www.yazdorov-48.ru