

Сон – обязательная составляющая здоровья



Любому человеку необходим полноценный сон, иначе проблем со здоровьем не избежать. Люди, систематически не высыпавшиеся, испытывают общую слабость, у них ухудшается настроение и понижается иммунитет. Вскоре могут развиваться и заболевания, которые, на первый взгляд, не имеют ничего общего с бессонницей.

Сколько же времени нужно человеку на сон, чтобы чувствовать себя бодрым и здоровым? Однозначно ответить на этот

вопрос нельзя: все индивидуально. Одни люди могут спокойно не спать пять дней и хорошо себя при этом чувствовать, а другие — уже буквально через сутки становятся вялыми, апатичными и болезненными.

К сожалению, немногие могут похвастаться тем, что высыпавшись в полной мере. А ведь сон является непременным условием крепкого здоровья. Одна бессонная ночь снижает работоспособность на 30%, две подряд уже на 60%. Пять и более бессонных ночей способны заметно ухудшить самочувствие.

Неоднократно проводились эксперименты о влиянии отсутствия сна на организм человека. Так, уже через несколько суток у участников эксперимента начинал меняться гормональный фон, ухудшалась память, их раздражали яркие цвета, речь становилась невнятной, ощущалась сильная слабость. На четвертые-пятые сутки эксперимент прекращали: у добровольцев могло начаться разрушение клеток головного мозга, способное привести к необратимым последствиям.

— Нужно понимать, что сон — это не просто отдых, а такое состояние организма, при котором мозг продолжает работать в особом режиме, — рассказывает врач-валеолог отдела общественного здоровья областного центра гигиены и эпидемиологии Наталья Афанасенко. — Во время сна происходит анализ и обработка информации, «накопленной» накануне. Если «обработка» прошла успешно, то мозг освобождается от излишней информации и вновь готов к работе. Таким образом, у человека нормализуется нервно-психическое состояние, восстанавливается работоспособность.

Сон состоит из двух фаз, которые закономерно и циклически сменяют друг друга: фаза медленного сна (длительностью 60 — 90 минут) и фаза быстрого сна (10 - 20 минут). Ранее считалось, что лишение человека быстрого сна тяжелее для его здоровья, чем медленного. Но это не так — основное значение имеет нормальная структура сна, т.е. определенное соотношение медленной и быстрой фаз.

Как уже отмечалось, конкретная продолжительность сна — сугубо индивидуальна и зависит от характера предшествующей деятельности, общего состояния организма человека, возраста, времени года, особенностей нервной

системы и других факторов. Поэтому говорить о 7 — 8 часах, как о бесспорной норме, вряд ли стоит.

— Главным условием полноценности сна является его непрерывность, — отмечает медик. — Поэтому стоит беспокоиться не только о продолжительности сна, но и о его качестве.

Мы должны знать основные условия здорового сна и придерживаться некоторых правил. Благоприятно сказывается привычка ложиться и вставать в одно и то же время. Благодаря этому формируется навык, который автоматически включается в заданное время, и засыпание происходит быстро. Если же вы часто ложитесь поздно, а просыпаетесь рано, то в скором времени это приведет к нарушениям сна, а затем — и к патологии (сердечно-сосудистым заболеваниям, сахарному диабету, ухудшению памяти, депрессии, раннему старению организма, ожирению и т.д.)

Не «перегружайте» часы перед сном ни физическими, ни эмоциональными нагрузками.

Не пере едайте перед сном. Тяжелая и обильная пища, напитки, содержащие кофеин — верные спутники бессонницы.

Гуляйте перед сном. Постарайтесь найти время на вечернюю неспешную прогулку на свежем воздухе, и шанс уснуть в положенное время возрастет.

Спать необходимо в проветренной, тихой, затемненной комнате, на не слишком мягком, упругом матрасе. Перед сном не помешает принять теплый душ, прочитать доставляющую удовольствие книгу.

Подходить к вопросам сна нужно сугубо индивидуально, помните — никто лучше вас не знает особенностей вашего организма. Крепкий здоровый сон — свидетельство того, что вы идёте по верному пути, в то время как бессонница — красноречиво дает знать о неправильном режиме.

Всем приятных сновидений, новых сил и крепкого здоровья!

*Наталья Афанасенко,
врач-валеолог
отдела общественного здоровья
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*

