

Здоровый сон

Сон – физиологическая защита организма, сопровождающаяся сложными психофизиологическими и биохимическими процессами.

Недостаток сна

- ухудшает работу мозга и настроение;
- повышает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- снижает способность организма контролировать уровень глюкозы в крови, что ведет к диабету;
- производит стимуляцию избыточного количества грелина – это гормон, отвечающий за возникновения чувства голода, и снижает количество лептина, который вызывает насыщение, формируя риск ожирения;
- снижает эффективность вакцин, недосыпание разрушительным образом сказывается на иммунитете, делая нас уязвимыми для инфекций



К **факторам**, способствующим **здоровому сну** относят его продолжительность, условия организации и систематичность.

Оптимальная **продолжительность** сна для взрослых 7-8 часов, для детей дольше, в зависимости от возраста.

Важные условия здорового сна:

- рекомендованное **время отхода ко сну** до 22 часов, потому как ориентировочно с 20 часов начинает активно вырабатываться мелатонин, достигая своего пика между 2-3 часами ночи и к рассвету резко падает. Мелатонин называют гормоном сна. Именно в ночное время мозг активно его вырабатывает, около 70% от суточной нормы. Чем выше уровень мелатонина, тем сильнее хочется спать. Выработка мелатонина зависит и от возраста – минимум мелатонина у новорожденных, максимум с 10 до 60 лет, после 60 опять падает. Мелатонин защищает организм от стрессов и восстанавливает организм после утомления, является сильнейшим иммуномодулятором;
- **темнота**. При попадании света на сетчатку глаз выработка мелатонина в головном мозге затрудняется и в кровь начинает выбрасываться гормон бодрости – кортизол. Поэтому выключаем свет, гаджеты и плотно зашториваем окна;
- **прогулка** на свежем воздухе перед сном в парке или сквере;
- **тишина**;
- **проветривание** спальни с целью создания благоприятных климатических условий, удаления углекислого газа и обогащения кислородом;
- **исключить** вечерний прием **кофеин** содержащих напитков;
- **ужин** не позднее, чем за 2 часа до сна;
- **матрас и постельное белье** должны быть комфортными, не слишком мягкими и не слишком жесткими. Не высокое изголовье. Нательное белье – удобное, свободное, гигроскопичное и воздухопроницаемое.

Приятных сновидений!

Подготовила к. б. н., ассистент кафедры гигиены детей и подростков Е.П.Шинкевич