



Людина проводить у сні третину свого життя. А якщо для повноцінного нічного відпочинку відноситися зневажливо, це може негативно позначитися на здоров'ї. А щоб сон був здоровим і продуктивним, необхідно виконувати деякі правила.

По-перше, треба починати з кращого часу для сну. Тривалість сну повинна становити 7-8 годин, а лягати спати бажано не пізніше 22-ої години максимум – об 23-00. Справа в тому, що мелатонін, так званий гормон сну, синтезується тільки в нічний час (приблизно з 23-ої до 2-ої години, тобто протягом 3-х годин), а також і тестостерон, що допомагає спалювати ліпіди. Крім того може порушуватися вироблення антидіуретичного гормону і тоді людина вимушена відвідувати туалет у нічний час.

По-друге, треба вибрати краще місце для сну з температурою повітря у приміщенні + 18... +20 градусів. Якість сну залежить від харчування, а саме часу останнього прийому їжі та її виду. Якщо вас мучить безсоння, можливо вашому організму не вистачає магнію. Введіть у свій раціон квасолю і горох, шпинат, пророщені злаки, морську капусту, сухофрукти та банани. Можна прийняти курс препаратів з вмістом магнію, після консультації з сімейним лікарем.

Не останнє місце в гігієнічних правилах здорового сну відводиться і звичкам у вигляді легких фізичних вправ, контрастного душу, читання паперових книжок, прогулянки на свіжому повітрі.

Денний сон, а в Європі це так звана сієста, значно покращує якість нашого життя. Справа в тому, що під час сну організм виробляє серотонін, який вважається гормоном задоволення. Цей гормон додає впевненості та спокою людині. Взагалі вважається, що у сні організм відпочиває, відновлюється і навіть певною мірою омолоджується. А до порушення сну призводить багато причин. Постійне недосипання підвищує ризики серцево-судинних захворювань, сприяє розвитку гіпертонії, тягне за собою імовірність ожиріння, діабету.

В лікувальній справі діє окремий напрямок, що лікує розлади сну.

Цим займається сомнологія – розділ медицини і нейробіології, присвячений

дослідженням сну, розладів сну, їх лікуванню та впливу на здоров'я людини. Лікар, що займається питаннями сну, це сомнолог, яких нажаль в наших поліклініках або немає взагалі, або вкрай недостатньо. А проблеми не просто сну, а сну здорового, як існували, так існують і далі. Навіть для когось набувають загрозливого характеру.

Пам'ятайте, при появі вже перших ознак порушення повноцінного сну необхідно пригадати, а що саме змогло цьому сприяти, щоб можна було позбутися таких причин, навіть самих маленьких.