

Влияние сна на организм человека

Сон – это жизненно необходимый физиологический процесс, во время которого происходит «перезагрузка» всех систем организма. Он обеспечивает выведение токсинов, восстановление иммунитета, нормализацию гормонального фона, а также архивацию памяти и регуляцию обмена веществ.



В структуре сна выделяют две фазы: быстрого сна и медленного. Медленный сон занимает 75–80 %, быстрый – 20–25 %. Медленный сон более глубок в первую половину ночи, ближе к утру его продолжительность становится короче. Именно быстрой фазе человек обязан сновидениям. Во время сна наблюдаются полное расслабление мышц, падение артериального давления, урежение частоты дыхания и сердечных сокращений. С помощью сна клетки, с одной стороны, защищают себя от дальнейшего притока информации, а с другой – стремятся хотя бы в малой степени восстановить запасы питательных веществ.

Недостаток сна влияет не только на работоспособность человека в дневное время суток, но и на его здоровье. Здоровье человека и его работоспособность связаны друг с другом. Недостаток сна вызывает у человека развитие сердечных и онкологических заболеваний, сахарного диабета, ухудшение иммунной системы и т.д. В связи с наличием различных заболеваний снижается и работоспособность человека.

Правила здорового сна:

1. Старайтесь не накапливать периоды «недосыпа».
2. Не стоит принимать перед сном алкоголь и кофеин-содержащие продукты.
3. Вредит качеству сна и то, если вы ложитесь спать голодным или, наоборот, плотно поев. Рекомендуется, чтобы с момента последнего приема пищи до сна прошло не менее 2-3 часов. Таким образом организм не будет занят перевариванием пищи, и вы уснете гораздо быстрее. Однако, спать много – не менее вредно, чем недосыпать. Идеальная продолжительность сна взрослого человека составляет 7-8 часов в сутки. Некоторые специалисты считают, что женщинам требуется дополнительный час сна, потому что они более эмоциональны.

Если систематически спать меньше 7–8 часов, организм переходит в режим стресса. Это приводит к:

- Снижению концентрации внимания и ухудшению реакции.
- Упадку сил и снижению работоспособности.
- Уязвимости перед вирусами и развитию хронических воспалений

**Хороший сон имеет решающее значение для вашего здоровья.
Чтобы сделать каждый день безопасным, продуктивным, примите меры,
чтобы регулярно высыпаться!**

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены

К.В.Вороник