



2021

# Влияние сна на здоровье человека

Выполнила: студентка 106  
группы лечебного факультета  
Рябкова Валерия Алексеевна

# СОН-ЭТО....

**Сон** — состояние организма, характеризующееся понижением тонуса мышц, снижением психической, физической активности и реакций.

Пользуясь случаем,  
хотелось бы лечь спать.



Здоровый сон-это залог здоровья и успехов в карьере, а его отсутствие является причиной снижения трудоспособности и возникновения различных заболеваний.

# Значение сна



- Залог бодрости,
- Хорошего состояния, физического
- Здоровья,
- Энергичности,
- В это время активизируется регенерация тканей,
- Выработка необходимых для нормальной жизнедеятельности гормонов,
- Способствует переработке и хранению информации,
- Приспособление организма к изменению освещенности ,
- Восстанавливаются и готовятся к новому рабочему дню все системы и органы,
- Происходит очищение от старых отживших клеток и замена их новыми, здоровыми,
- Расслабляется мозг, что приводит к сохранению психического и умственного здоровья.

# К чему приводит недосып?



Потеря всего лишь 4 часов сна снижает реакцию на 45%.

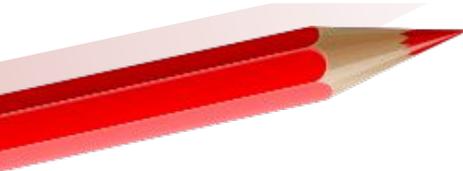
- ✓ Пропадает чувство юмора,
  - ✓ Появляется раздражительность,
  - ✓ Замкнутость,
  - ✓ Заикленность на одних и тех же проблемах.
  - ✓ Ухудшение памяти
  - ✓ Снижение внимания.
  - ✓ Подавленное эмоциональное состояние.
  - ✓ Снижение иммунитета.
  - ✓ Преждевременное старение,
  - ✓ Ухудшение состояния кожи и волос.
- ! Повышения риска развития ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний (артериальная гипертензия, ИБС, атеросклероз).!



## Сколько часов нужно спать в сутки

Длительность здорового сна – вещь индивидуальная. Кто-то высыпается за 5 часов, а кому-то недостаточно и 10.

Усредненным стандартом считается 8 часов в сутки. Считается, что сон более 10 часов вреден для организма так же, как и недосып. Поэтому специалисты рекомендуют выделять на ночной отдых от 7 до 9 часов.



# 11 правил здорового сна



Правило №1. Не принимайте пищу за 3 часа до сна. Переедание или поздний ужин провоцируют возникновение неприятных сновидений.

Правило №2. Будьте активны в течение дня, больше ходите пешком и регулярно занимайтесь спортом. Это поможет вам не только поддерживать хорошую физическую форму, но и гарантирует крепкий сон.

Правило №3. Проветривайте комнату по вечерам. Свежий, чистый воздух благоприятно влияет на самочувствие и способствует быстрому засыпанию.

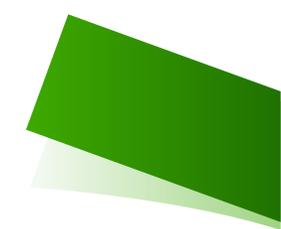
## Рекомендации для здорового сна

Время подъёма:	Время отбоя:
6:00	20:45, 22:15
6:15	21:00, 22:30
6:30	21:15, 22:45
6:45	21:30, 23:00
7:00	21:30, 23:00
7:15	22:00, 23:30
7:30	22:15, 23:45
7:45	22:30, 00:00
8:00	22:45, 00:15
8:15	23:00, 00:30
8:30	23:15, 00:45
8:45	23:30, 01:00
9:00	23:45, 01:15
9:15	00:00, 01:30
9:30	00:15, 01:45



Правило №4. Соблюдайте режим. Старайтесь каждый день ложиться спать в одно и тоже время и, желательно до полуночи.

Правило №5. Устраните окружающие раздражители. Постарайтесь избавиться от побочных шумов и яркого света. Не смотрите телевизор и не пользуйтесь смартфоном хотя бы за 1-2 часа до сна. Такие действия помогут расслабиться и подготовиться к ночному отдыху.

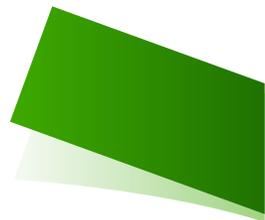




Правило №6. Поддерживайте кровать в порядке, регулярно меняйте постельное белье, не реже 1 раза в неделю.

Правило №7. Спальня - только для сна

Правило №8. Спать нужно обязательно в темноте. Все дело в очень важном для крепкого и здорового сна гормоне - мелатонине. Он вырабатывается исключительно в темноте и помогает лучше заснуть и полноценно выспаться.





- 
- Правило №9. Спите на спине. В такой позе внутренние органы не пережимаются, лучше работают, а сон становится крепче.
  - Правило №10. Используйте постельное белье только из натуральных материалов.
  - Правило №11. Перед сном примите теплую ванну с добавлением в воду любимого эфирного масла (лавандовое, апельсиновое) и выпейте травяного чая.

## СОН НА ЖИВОТЕ: САМАЯ ОПАСНАЯ ПОЗИЦИЯ



Привычка спать в этой позиции провоцирует боли в шее и позвоночнике. Главной причиной является то, что голову приходится поворачивать, поскольку нельзя дышать через подушку.

Сгибая одну из ног в колене и подкладывая руку под голову, вы лишь усугубляете ситуацию, поскольку мышцы шеи и плечевого комплекса оказываются в напряжении, а позвоночник искривляется. Боли в спине при привычке спать на животе — лишь вопрос времени.

## СОН НА СТИНЕ: ЛУЧШАЯ ПОЗА ДЛЯ СНА



В этом положении позвоночник находится в нейтральной позиции, что помогает организму эффективно восстанавливать силы. Но подушка при таком сне должна быть максимально тонкой (высокая повышает нагрузку на шею), а матрас должен быть не слишком мягким, но и не слишком твердым. Дополнительные подушки под колени и поясницу сделают сон в такой позе удобнее.



ХОРОШИЙ СОН ИМЕЕТ РЕШАЮЩЕЕ  
ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ.  
ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ  
БЕЗОПАСНЫМ, ПРОДУКТИВНЫМ,  
ПРИМИТЕ МЕРЫ И ЧТОБЫ  
РЕГУЛЯРНО ВЫСЫПАТЬСЯ !!!!

