

Министерство здравоохранения Удмуртской Республики
автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики
«Республиканский медицинский колледж имени героя Советского Союза Ф.А. Пушиной
Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

«Влияние сна на здоровье человека»

Исполнитель: Анохина Анна Максимовна

Студентка 1 курса 105д группы

Специальности «Сестринское дело»

Руководитель: Ивахненко Вера Борисовна

Актуальность проекта

- Из — за повседневных забот, в последнее время мы стали меньше обращать внимание на сон, на то, сколько мы спим и как мы спим. Это и делает данную тему актуальной. Для того, чтобы проинформировать студентов о влиянии сна на организм человека, была создана мультимедийная презентация.

Цель проекта

Повышение информированности студентов через создание мультимедийной презентации «Влияние сна на здоровье человека»

Задачи проекта

1. Изучить роль сна на организм человека по литературным данным.
2. Отобрать и систематизировать необходимый материал для создания презентации.
3. Подготовить презентацию «Влияние сна на здоровье человека». Провести оценку эффективности работы с презентацией у студентов группы СД-105Д.

Целевая группа

студенты 1 курса группы СД-105Д, пользователи социальной сети «ВКонтакте»

Сроки сдачи

Октябрь – май , 2020 год

Сон

- Естественное физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир.



Функция сна

- Сон способствует переработке и хранению информации. Сон — это приспособление организма к изменению освещённости (день-ночь). Сон восстанавливает иммунитет. Сон обеспечивает вывод из мозга ядовитых продуктов жизнедеятельности.
- Игнорируя желание поспать, можно спровоцировать серьезные нарушения, как психические, так и физические: усталость, нервный тик, тошнота, галлюцинации, проблема в памяти.
- Полное лишение сна может привести к смерти, но это произойдет не раньше, чем через 7-10 дней.

Влияние сна за здоровье человека

- Для полноценного сна необходимо: не переедать перед сном; иметь удобную кровать; одежда должна быть свободной и выполнена из натуральных материалов, это обеспечит отдых и расслабление тела; проветривать помещение; после пробуждения не лежать долго в постели.
- Если регулярно нарушать режим и тратить на сон минимальное количество времени, то рано или поздно произойдет сбой, и восстановиться будет сложно.
- Продолжительность сна человека зависит от возраста: известно, что младенцы спят гораздо больше, чем взрослые люди. С возрастом состояние нервной системы меняется, человек страдает бессонницей и различными расстройствами сна.

Что происходит с вашим организмом, когда вы недосыпаете?

- Недостаток сна может привести к ряду заболеваний. Результаты 153 исследований с участием более пяти миллионов человек четко указывают на связь недостатка сна с диабетом, высоким давлением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, ишемической болезнью и ожирением.
- При недостаточном сне снижается эффективность вакцин, недосыпание разрушительным образом сказывается на иммунитете, делая нас уязвимыми для инфекций.



Фазы сна и их характеристики

Исследования в области физиологии сна позволили установить, что этот процесс носит циклический характер. Один цикл длится 1–2 часа и состоит из двух фаз, сменяющих друг друга в течение ночи:

- Медленный сон
- Быстрый сон

Крепкий, глубокий сон характерен для первой фазы сна отличаются длительностью и имеют несколько стадий.

Фазы сна

Медленный сон	Быстрый сон
Более глубокий	Более поверхностный
Окраска тела бледная	Окраска тела розовая
Дыхание ровное	Дыхание частое
Давление понижается	Давление повышается
Пульс редкий	Пульс частый
Имеется определенная поза	Мышечный тонус отсутствует
Движений глаз нет	Движение глаз есть
Расход энергии незначительный	Усиленный обмен веществ

Медленная фаза

- Медленный сон, его еще называют глубокий сон, по продолжительности длиннее быстрого (около $\frac{3}{4}$ одного цикла). Отличается замедлением всех физических функций, необходимым для их восстановления. В этот период обновляются клетки, пополняются запасы энергии.



Медленная фаза состоит из нескольких стадий.

- Дремота — непродолжительный (не более 10 минут) период, в который начинается засыпание.
- Легкий сон, получивший название «сонные веретена». В этот период замедляется пульс, снижается температура тела и мышечная активность, сознание постепенно отключается, но сохраняется слуховой рефлекс (позвав человека по имени, его легко разбудить)
- Третья стадия — собственно, медленный или глубокий сон, характеризующийся максимальной глубиной. В этот период отмечается неглубокое дыхание, отсутствие реакции на звуки и запахи, почти полное отсутствие движения глазных яблок. На стадии медленного сна снятся большинство снов, но они редко запоминаются. В этот период происходит восстановление энергозатрат и активизируются защитные функции организма. Разбудить человека в этот период трудно, после пробуждения он чувствует себя разбитым.

Быстрая фаза

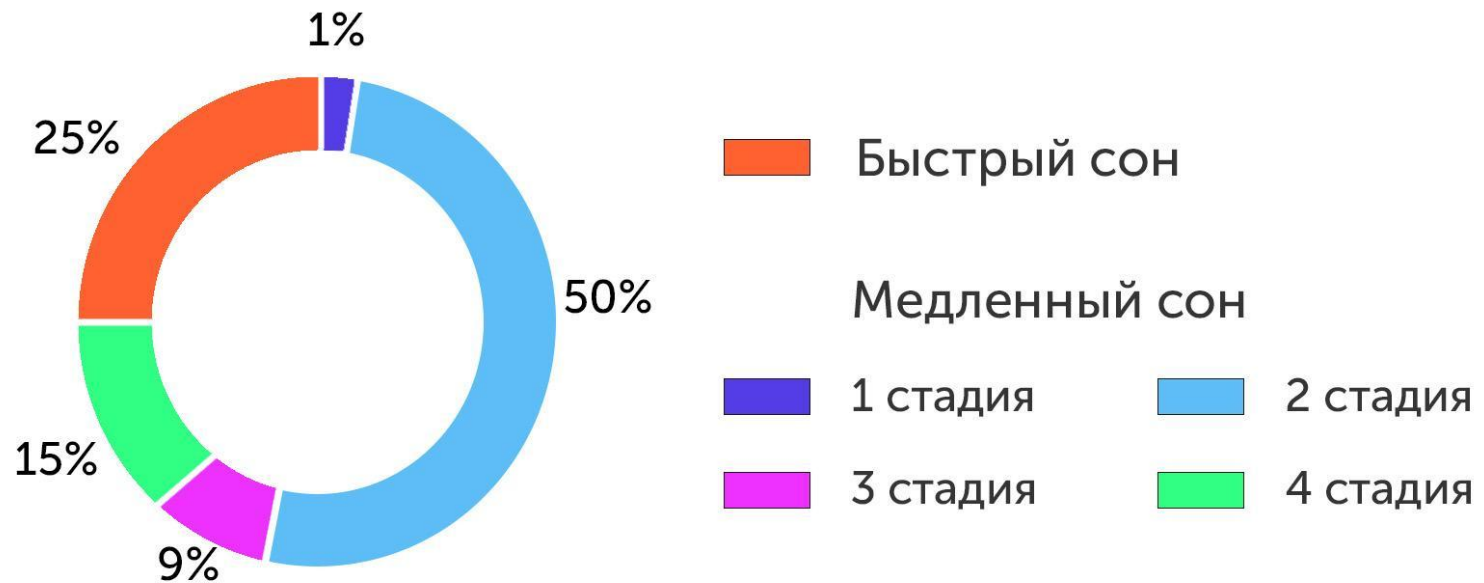
Отличается:

- учащенным сердцебиением и дыханием;
- повышением температуры;
- резким движением глазных яблок;
- активизацией работы мозга.

В период быстрого сна человек видит больше сновидений и запоминает их.

Быстрая фаза характеризуется активизацией работы всех внутренних органов, затормаживающихся в медленной.

Структура сна



Структура сна

Причины нарушений последовательности стадий сна

К нарушению последовательности могут привести следующие факторы:

- возраст;
- эмоциональное перевозбуждение;
- стрессы;
- депрессия;
- психические отклонения;
- травмы.



Правила здорового сна

- Соблюдать режим. В идеале лечь спать рекомендуется около 23 часов. Продолжительность сна должна составлять не менее 8 часов.
- Последний прием пищи должен быть, как минимум, за 2 часа до сна. При сильном чувстве голода рекомендуется ограничиться стаканом молока или кефира.
- Обязательным условием должен стать сон в период с полуночи до пяти часов утра. Ученые установили, что именно в этот период вырабатывается гормон долголетия — мелатонин.
- Ускорит процесс засыпания вечерняя прогулка на свежем воздухе, проветривание помещения спальни.
- Теплая ванна с настоями трав, обладающих успокаивающим действием, приведет в порядок нервную систему и улучшит качество сна.
- Утром рекомендуется делать зарядку, пробежку или заняться плаванием.
- Здоровый сон возможен только в удобной и полезной позе (оптимально — на спине).

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ