

Здоровый сон



Сон является одним из составляющих в ведении здорового образа жизни и играет большое значение в поддержании здоровья человека. Крепкий здоровый сон необходим для нормального функционирования всех систем организма, для эффективной работы и хорошего настроения.

Для крепкого, здорового, качественного сна необходимо соблюдать некоторые простые правила:

- ☐ **Место для высыпания** должно быть удобным с хорошо подобранным матрасом.
- ☐ **Хорошо проветривайте помещение спальни перед сном.** Чем ниже температура воздуха в спальне, тем крепче сон. Конечно, не переохлаждайте помещение, что бы не простыть.
- ☐ **Никогда не нагружайтесь на ночь физическими упражнениями,** все занятия перед сном должны выполняться в замедленном темпе. Хорошо перед сном выполнить умеренную ходьбу в парке, сквере или поплавать в бассейне.
- ☐ **Перед сном нельзя обдумывать какие-либо проблемы, искать решения.** Иначе при таких решениях получите бессонницу. Скажите себе в таких случаях: «об этом я подумаю завтра».
- ☐ **Для поддержания здоровья, человек непременно должен засыпать «сегодня»,** т.е. до 24 часов ночи, лучше в промежутке 22-23 часов, и просыпаться «завтра» или иначе говоря засыпать по возможности на закате, а просыпаться с рассветом. Все отговорки о «совах» или «жаворонках» необоснованны. Каждый час сна до полуночи равняется двум часам сна при засыпании после полуночи.

Качество сна во многом зависит от работы ночных гормонов. Главный гормон сна – мелатонин, который выполняет многие важные функции, в том числе регулирует суточный ритм и обладает антиоксидантной активностью, необходимой для сохранения здоровья. **Для нормальной выработки мелатонина важно соблюдать некоторые условия: темнота** (поэтому нужно спать в помещениях, где темно, с закрытыми темными шторами или роллами- блэкаут, т.к. днем или в светлых помещениях мелатонина вырабатывается мало или вообще он отсутствует), **время сна** (оптимально с 22–23 вечера до 5–6 утра, т.е. у каждого человека свои биологические часы, но они должны быть приблизительно такими) **и наличие необходимого количества таких гормонов, как серотонина и триптофана, которые в свою очередь содержат калий и магний, способствующие хорошему сну.**

Поэтому для здоровья, укрепления иммунитета важно и продолжительность сна 7-8 часов в сутки и время суток.

- **Увеличить их концентрацию можно с помощью продуктов питания.** Это бананы, киви, вишня, молочные продукты, нежирная рыба, яйца, миндальные орехи, семена тыквы.
- **Ужинайте за 2-3 часа перед сном.** Не перегружайте желудок перед сном жареными, тяжелыми для пищеварения продуктами. Если вы любители «поесть», употребляйте на ужин легкоусвояемые продукты (творог, йогурт, легкий овощной салат, отварная курица).
- **Для нормализации сна старайтесь ложиться в одно и то же время,** перед сном принимайте теплую ванну или душ, пейте травяные чаи (с ромашкой и мятой) или тёплое молоко, можно с медом.

Если вы будете выполнять эти несложные рекомендации, сон вам будет только в радость. Здоровый сон продлевает жизнь!

Врач-гигиенист
санитарно-эпидемиологического отдела
Государственного учреждения
«Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г. Минска»

Наталия Чернявская