



По материалам
Всемирной ассоциации
медицины сна

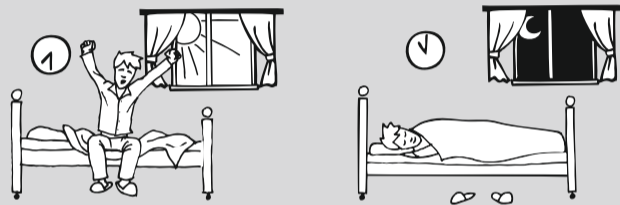


При поддержке
Антигипертензивной
лиги



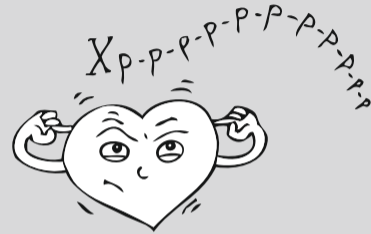
Правила здорового сна

Вставайте и ложитесь спать в одно и то же время.



Наиболее правильным является согласование сна с ритмом светового дня – ложиться спать с наступлением темноты и вставать с восходом солнца. Считается, что для взрослого человека оптимальным является 7-9-часовой сон (дети должны спать дольше – 10-13 часов в зависимости от возраста), однако индивидуальная потребность может быть больше и достигать 10 часов.

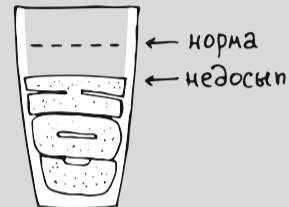
Избавьтесь от храпа.



Одним из наиболее распространенных нарушений сна является храп – до 50-60% населения нашей планеты храпит во сне. Расхожее мнение, что храп не вреден, а даже, наоборот, в традициях многих народов храп был характерной особенностью могучих людей, богатырей, и даже предметом гордости, воспевавшимся в былинном эпосе: «От его храпа сотрясается всё вокруг..»; «Спит-храпит, как порог шумит». Тем не менее, порой храп является признаком тяжелых нарушений дыхания во сне (апноэ во сне, или остановки дыхания во сне), и может способствовать развитию сердечно-сосудистых заболеваний.



Досыпайте.



Недосып – тяжелое испытание для человека. В былые времена в некоторых культурах практиковали такой род казни – лишение сна. Если без еды человек может просуществовать около месяца, без воды – 3-10 дней, то без сна – 11 суток.

Ограничение продолжительности сна сопровождается повышением риска развития ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней желудочно-кишечного тракта и психических расстройств, в частности, депрессии.

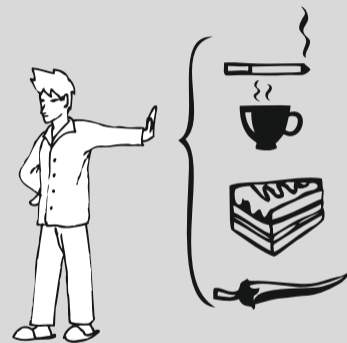
Дневной сон не больше 45 минут.



Если дневной сон необходим, то его продолжительность не должна превышать 45 минут.



За 4-6 часов до сна избегайте:



Перед сном следует избегать употребления кофеинсодержащих напитков, сладкой, острой и жирной пищи, а также алкоголя и сигарет, поскольку все они нарушают процесс засыпания, увеличивая нагрузку на сердце.

Перед сном только легкая еда:



Лёгкий перекус (например, несладкий йогурт, умеренная порция нежирного творога или фрукты) будет полезен перед сном.



Поддерживайте активный образ жизни.



Поддержание активного образа жизни и регулярное выполнение физических упражнений благотворно сказываются на здоровье, однако, непосредственно перед отходом ко сну повышенных физических нагрузок следует избегать.



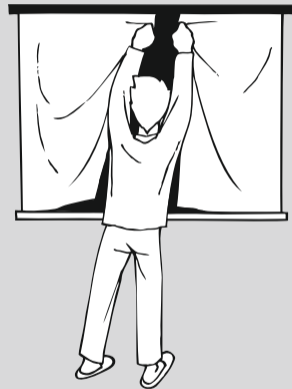
Удобная постель – залог крепкого сна!



Комфортная постель - залог хорошего отдыха! Удобные матрас и подушки, приятное постельное белье подарят вам крепкий и здоровый сон.



Тишина и покой во время сна!



Используйте все возможности, чтобы максимально снизить звукопроницаемость и освещенность спальни во время сна.

Комфортная температура и свежий воздух.



Установите индивидуальный, комфортный для вас температурный режим в спальне и следите за тем, чтобы комната регулярно проветривалась.



В постели только...



Врачи рекомендуют использовать кровать только для сна и интимной близости, стоит исключить любую другую деятельность в кровати (чтение, работа за компьютером, просмотр телепередач и прочее).