

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ МАКСИМА ГОРЬКОГО»
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Здоровый сон: основа здоровья

Ст. препод. кафедры Организации высшего образования
и управления здравоохранением Михайловина В.Ю.
Зав. кафедрой Организации высшего образования и
управления здравоохранением док. мед.наук, проф.
Киосева Е.В.
студент медико-фармацевтического факультета
Юрченко Н.О.

Здоровый сон: Основа здоровья

Сон – жизненно важный аспект для физического и психического здоровья.

Недостаток сна – глобальная проблема: 35% взрослых недосыпают.

Наша цель – понять важность режима и улучшить качество сна.



Физиология сна: Основные этапы

Засыпание

Расслабление и переход к медленному сну

Повторение цикла

90-минутные фазы в течение ночи



Медленный сон

Восстановление тканей, синтез гормонов

Быстрый сон

Консолидация памяти, обработка эмоций

Влияние сна на физическое здоровье



Регенерация

Активное восстановление клеток и тканей во время сна



Иммунитет

Укрепление иммунной системы на 70% во время сна



Гормоны

Регулирование баланса мелатонина и кортизола



Сон и психическое здоровье

Эмоциональное состояние

Сон напрямую влияет на настроение и эмоциональную стабильность.

Люди, хорошо выспавшиеся, лучше справляются со стрессом.

Психические расстройства

Недостаток сна увеличивает риск депрессии и тревожности на 30%.

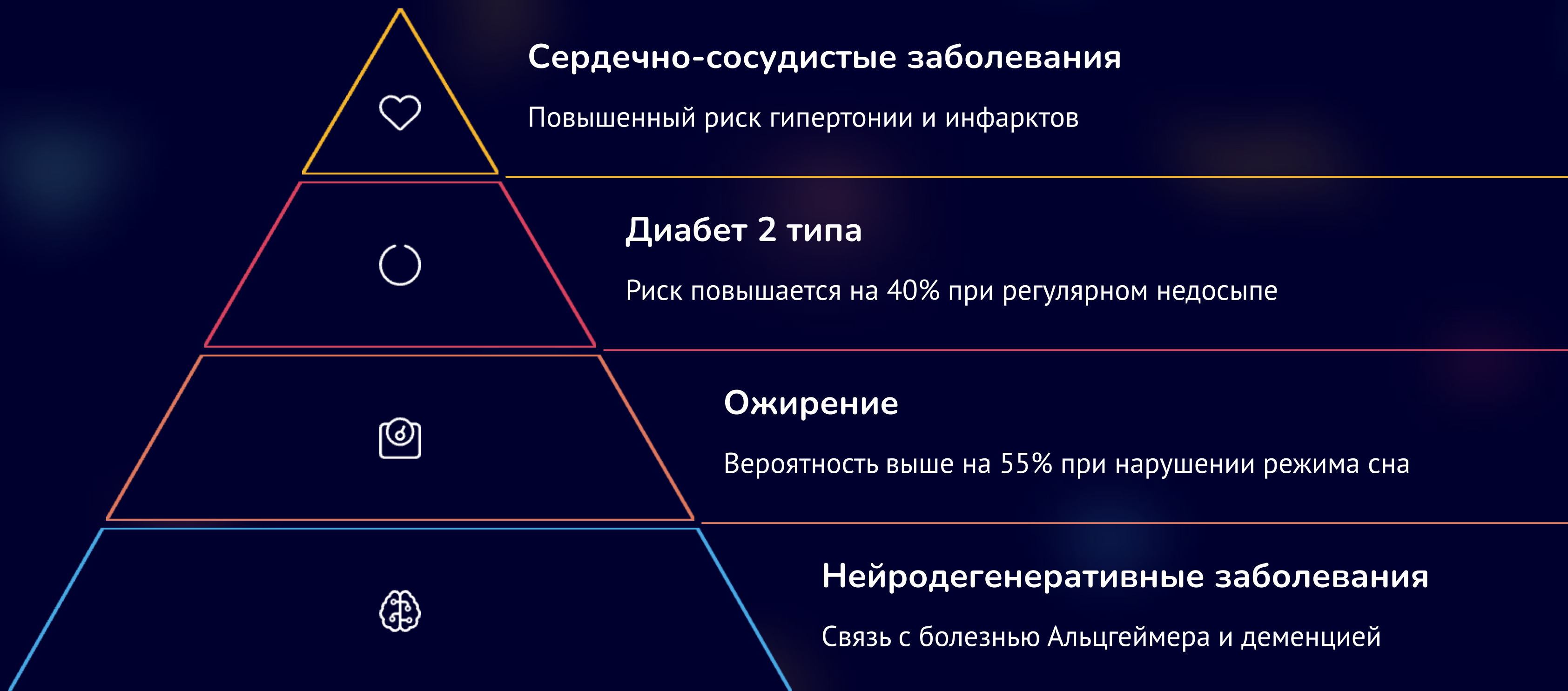
Хронический недосып усиливает симптомы существующих расстройств.

Когнитивные функции

Память улучшается в 2.5 раза после фазы быстрого сна.

Концентрация и внимание значительно снижаются при недосыпе.

Сон и хронические заболевания





Режим сна: Основы

Регулярность

Важно ложиться и вставать в одно и то же время.

Это синхронизирует биологические часы организма.

Продолжительность

Оптимально 7-9 часов сна для взрослых.

Детям и подросткам требуется больше времени.

Обстановка

Температура 18-21°C, полная тишина и темнота.

Комфортный матрас и подушка важны для качества сна.

Эффективность

Соблюдение режима улучшает здоровье на 60%.

Позитивные изменения заметны уже через 2 недели.

Гигиена сна: Полезные привычки



Избегайте стимуляторов

Никакого кофеина за 6 часов до сна и алкоголя перед сном



Ограничьте гаджеты

Откажитесь от экранов за 2 часа до сна



Занимайтесь спортом днем

Физические нагрузки не позднее, чем за 3 часа до сна



Расслабьтесь перед сном

Теплая ванна и спокойное чтение способствуют засыпанию



Влияние питания на сон



Легкий ужин

Ешьте за 2-3 часа до сна небольшие порции.

Белки и сложные углеводы идеальны для вечернего приема пищи.



Продукты для сна

Молоко, орехи, бананы богаты триптофаном.

Эти продукты способствуют выработке мелатонина.



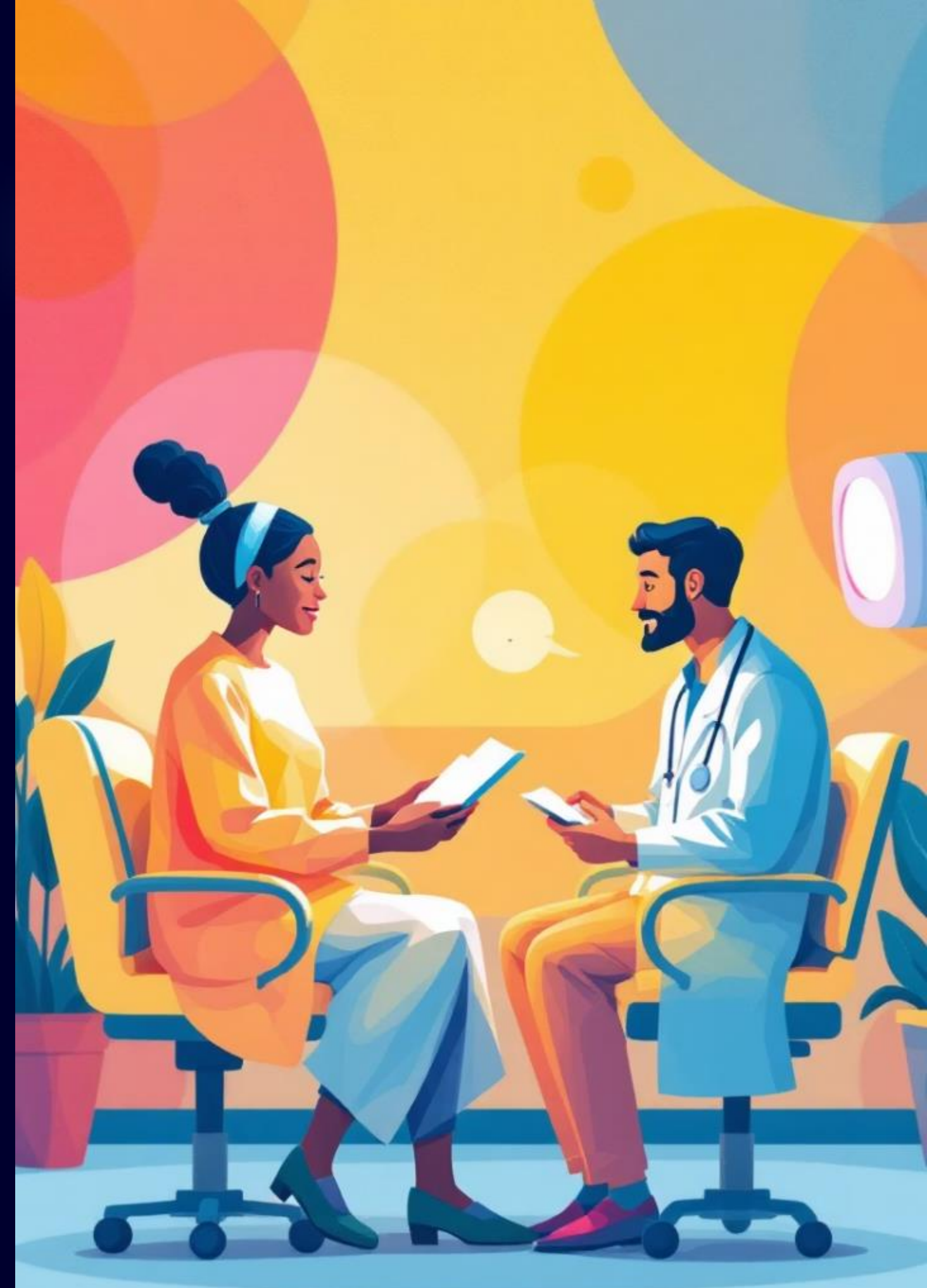
Что избегать

Исключите жирную, острую и сладкую пищу перед сном.

Они нарушают пищеварение и мешают качественному сну.

Нарушения сна и их лечение

Нарушение	Симптомы	Лечение
Бессонница	Трудности с засыпанием, частые пробуждения	Когнитивно-поведенческая терапия, режим сна
Апноэ сна	Остановки дыхания, храп, дневная сонливость	CPAP-терапия, снижение веса
Синдром беспокойных ног	Неприятные ощущения в ногах, потребность двигаться	Препараты железа, массаж, растяжка



Заключение: Инвестируйте в свой сон



Регулярность

Установите постоянное расписание сна



Комфорт

Создайте идеальную среду для отдыха



Привычки

Внедряйте здоровые ритуалы перед сном



Здоровье

Наслаждайтесь повышенным качеством жизни

Благодарю за внимание!

