

УДК 612.821.7:159.963.24

Григорян Н. А., Скорбач Т. В.

*Харківський національний медичний університет
м. Харків*

ВПЛИВ СНУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сон – це фізіологічний стан, у якому людина проводить третину життя [1]. Він є необхідним для відпочинку, відновлення, нормального функціонування органів, ендокринної, імунної та нервової систем. Порушення здорового сну може призвести до багатьох хвороб. Саме з метою їх запобігання, покращення здоров'я населення науковці досліджують фактори, що впливають на якісний сон і пропагують певні правила здорового сну.

Більшість сучасних людей через швидкий темп життя та перенавантажений графік не звертають уваги на такий важливий компонент здорового життя, як сон. Через це організм не відпочиває, що, у свою чергу, призводить не тільки до проблем з фізичним здоров'ям, але й до психічних розладів. Людина стає дратівливою, утрачає здатність концентруватися, через це з'являються проблеми в особистому житті та на роботі. Учені давно довели, що повноцінний сон важливіше навіть за харчування: після тривалої відсутності сну набагато складніше відновитися, ніж після голодування, а сучасній людині, перенасиченій інформацією, відпочинок є більш необхідною та важливою складовою життя.

Метою нашого дослідження є аналіз впливу сну на фізичне та ментальне здоров'я та факторів, що впливають на якість сну, а також застереження щодо дотримання правил здорового сну.

Уві сні знижується інтенсивність процесів органів і систем, тонус м'язів і температура тіла, відбувається втрата активної свідомості, що дає змогу правильно переробити, зберегти та позбутися від зайвої інформації, отриманої під час активної діяльності мозку вдень. Також до функцій сну можна віднести відновлення імунітету шляхом активізації Т-лімфоцитів і вироблення гормонів. По-перше, це вироблення мелатоніну, який відповідає за якість сну та регулює добові ритми організму. По-друге, кортизол – гормон стресу, що регулює рівень глюкози в крові та артеріальний тиск у стресових ситуаціях, впливає на працездатність. Важливим є гормон росту соматотропін: він запобігає процесу відкладання зайвого жиру, регулює процес росту. Також під час сну виробляються лептин і грелін – гормони, які регулюють харчову поведінку. Це відіграє роль у підтримці гарної фізичної форми. Не можна не згадати про вироблення тестостерону, фолікулостимулюючого та лютеїнізуючого гормонів, які необхідні для нормального функціонування репродуктивної системи. Недосипання може призвести до порушення вищезазначених функцій. Через це маємо такі наслідки, як: набряки, синці під очима, висипання, сухість шкіри. Окрім зовнішніх змін, недостатня кількість сну спричиняє слабкість, уповільнення реакції, іноді навіть апатію.

Для того, щоб переконатися в цьому, ми провели порівняння між днем, коли був повноцінний сон, і днем, коли тривалість сну була 5 – 6 годин на добу.

Через недосипання спостерігалися набряки, погіршення стану шкіри, синці під очима та збільшення ваги. Протягом дня спостерігалася неуважність, безініціативність та розсіяність. Однак після здорового сну спостерігалася бадьорість, активність та сконцентрованість. Шкіра мала здоровий вигляд, вага була стабільною.

Отже, власним дослідженням було доведено, що якісний сон – це дуже важливо.

Якщо недосипання є регулярним, то наслідки будуть більш серйозними: захворювання серцево-судинної системи, ожиріння, цукровий діабет, депресія, зниження імунітету та ефективності вакцинації [2]. порушення когнітивних функцій головного мозку та погіршення пам'яті. Щоб уникнути цих захворювань, необхідно мати здоровий і повноцінний сон.

Сучасні науковці й практики сходяться на думці, що є три складові якісного сну: тривалість, безперервність і глибина. Сон складається з 2 фаз – повільної та швидкої. Повільний сон, у свою чергу, ділиться на 4 стадії, а вже після них настає швидка фаза. Для забезпечення повноцінного сну необхідна наявність щонайменше п'яти таких циклів і тривалість кожного циклу має бути 100 хвилин. Цілком зрозуміло, що тривалість здорового сну – 8 годин. Зазвичай, це середній показник, який може змінюватися відповідно до індивідуальних потреб кожного. Зокрема, дорослим необхідно мінімум 7 годин сну на добу. Деяким людям цього недостатньо: молодь і люди із хронічними захворюваннями мають спати по 9 годин на добу. Однак є люди, які завдяки своїм генетичним особливостям можуть спати по 5-6 годин на добу та бути абсолютно здоровими. Разом з тим варто виокремити, що фази повинні безупинно переходити з попередньої фази на наступну. Важливим є ще й те, що сон має бути глибоким для ефективного відновлення життєвих сил. Науковці склали перелік рекомендацій: уникати вживання гострої, солодкої їжі за 4 години до сну, а кофеїну [3] – за 6 годин до сну, не займатися спортом перед сном, підтримувати оптимальну температуру та вологість повітря в кімнаті, а також регулярно провітрювати її, забезпечити тишу та знизити освітленість кімнати.

Таким чином, сон – надзвичайно важлива складова життя, яка допомагає організму відпочити та відновитися. Із цим процесом пов'язане функціонування ендокринної, імунної та нервової системи. Недосипання може спричинити захворювання різного характеру та призвести до проблем в особистому житті.

Таким чином, щоб зберегти здоров'я, ми маємо виконувати умови якісного сну: тривалість, безперервність і глибину, а також дотримуватися рекомендацій лікарів.

Література

1. Фізіологія сну (Навчальні матеріали онлайн). URL: https://pidru4niki.com/1420112659857/meditsina/fiziologiya_snu
2. Сон як складова здорового способу життя (Таврійський державний агротехнологічний університет імені Дмитра Моторного). URL: <http://www.tsatu.edu.ua/fvs/wp-content/uploads/sites/12/lekcija-4.pdf>

XIV міжрегіональна науково-методична інтернет-конференція
**«СУЧАСНІ КОНЦЕПЦІЇ ВИКЛАДАННЯ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН
В МЕДИЧНИХ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ»**

3. Якісний сон означає здоров'я у будь-якому віці (Центр громадського здоров'я МОЗ України). URL: <https://phc.org.ua/news/yakisniy-son-oznachae-zdorovya-u-bud-yakomu-vici>