

**Лышов Виктор Фомич**

канд. биол. наук, доцент

**Пашков Александр Николаевич**

д-р биол. наук, профессор, заведующий кафедрой

**Карташова Наталья Михайловна**

д-р биол. наук., доцент, профессор

**Лышова Ольга Викторовна**

д-р мед. наук, профессор

ГБОУ ВПО «Воронежский государственный медицинский

университет им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России

г. Воронеж, Воронежская область

## **ХОРОШЕЕ КАЧЕСТВО СНА – ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

*Аннотация: недостаток здорового сна – глобальная социальная проблема общества. Исследований, посвященных качеству сна, в настоящее время не так много. По статистике всего лишь 1/3 населения земного шара удовлетворена качеством своего сна. 23,8% студентов-медиков первого года обучения считают свой сон нарушенным. Авторы выделяют следующие составляющие хорошего качества сна: длительность, целостность и глубина. В статье приводятся 10 известных фактов о защитном влиянии полноценного сна на здоровье человека.*

**Ключевые слова:** качество сна, здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни всегда рассматривается как глобальная социальная проблема, так как здоровье людей зависит на 50–55% именно от образа жизни [1]. По данным ежегодных отчетов американского национального центра статистики здравоохранения (National Center for Health Statistics), представляющего результаты исследования по оценке особенностей здоровья и питания взрослых и детей в США (National Health and Nutrition Examination Survey),

только 2,7% американцев из 4700 обследованных соблюдали все четыре основные составляющие здорового образа жизни [2]. Учету подлежала совокупность следующих характеристик: факт наличия или отсутствия курения, соблюдение принципов рационального питания и физической активности, а также поддержание нормальной массы тела.

Однако в этом многолетнем исследовании не учитывалась субъективная оценка качества сна. По статистике, всего лишь 1/3 населения земного шара удовлетворена качеством своего сна. По данным собственного исследования, в которое вошло 1175 студентов-медиков (девушек 854, юношей 321) первого года обучения 23,8% охарактеризовали свой сон как нарушенный. В качестве возможных причин, вызвавших его нарушения 77,8% указали на стрессовый фактор [3–5].

Международной ассоциацией медицины сна (World Association of Sleep Medicine) сформулированы три составляющие хорошего качества сна. Это – длительность, целостность и глубина [6]. Длительность сна должна быть достаточной для спящего, чтобы на следующий день чувствовать себя отдохнувшим и быть внимательным. Циклы сна должны быть последовательными и непрерывными. Сон должен быть достаточно глубоким, или достаточным, чтобы быть восстанавливающим и освежающим. Далее представим 10 известных фактов о защитном влиянии полноценного сна на здоровье человека.

### 1. Сон поможет сохранить сердце здоровым.

Сердечно-сосудистые катастрофы, такие как инфаркт миокарда и нарушение мозгового кровообращения чаще возникают в ранние утренние часы, что может быть связано с возрастающим в это время влиянием стрессорных гормонов на тонус сосудов. Недостаток сна ассоциируется с более высокими цифрами кровяного давления и гиперхолестеринемией, которые являются факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Продолжительность сна должна составлять не менее 5 ч. и не более 10 ч., в среднем от 7 до 9 часов сна каждую ночь.

## 2. Сон может предотвратить онкологические заболевания.

В последнее время получены данные, свидетельствующие о том, что работающие в ночную смену имеют более высокий риск развития рака молочной железы и рака толстой кишки. Исследователи полагают, что эта связь обусловлена изменениями в циркадном профиле выработки мелатонина. Воздействие света резко снижает уровень мелатонина, регулирующего цикл сон-бодрствование. Этот гормон препятствует росту новообразований, обладая онкопротективным действием. В спальне должно быть достаточно темно, а непосредственно перед сном следует избегать работы с электронными устройствами. Эти простые меры помогут организму вырабатывать мелатонин в то время, когда он в нем нуждается.

## 3. Сон уменьшает стресс.

В условиях дефицита сна организм находится в состоянии стресса. При этом его функционирование переходит в состояние повышенной готовности: повышается уровень стрессорных гормонов, возрастает кровяное давление и учащается сердечная деятельность. В результате повышается риск развития неблагоприятных сердечно-сосудистых катастроф, развивается бессонница. Для того, чтобы противодействовать стрессу и быстрее заснуть следует освоить методы релаксации и выполнять их регулярно перед сном для того.

## 4. Сон уменьшает воспаление.

Высокий уровень стрессорных гормонов в крови на протяжении длительного периода времени повышает уровень провоспалительных веществ в организме. На современном этапе воспаление рассматривается как фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, а также онкологических заболеваний и сахарного диабета. Кроме того, полагают, что воспаление приводит к преждевременному старению.

## 5. Сон делает человека более активным и внимательным.

Полноценный сон ночью поможет чувствовать себя энергичным весь следующий день. При этом физическая активность в дневные часы повышает вероятность наступления полноценного сна в следующий период. Крылатое выражение

тому подтверждение: «еда – пища тела, а сон – пища бодрости». Рекомендуется проводить большую часть дня при естественном дневном свете.

#### 6. Сон улучшает память.

Сон играет важную роль в процессе, называемом консолидация памяти. Во время сна мозг занят переработкой информации, полученной в течение дня. Глубокий сон очень важен для мозга, он помогает вспомнить и переработать необходимые данные.

#### 7. Сон может помочь похудеть.

Исследователи обнаружили, что люди, которые спят менее 7 часов в сутки чаще имеют избыточный вес или страдают ожирением. Уменьшение продолжительности сна сопровождается изменением баланса гормонов, влияющих на аппетит, в частности, изменяется баланс грелина и лептина. Поэтому для того, чтобы сохранить или уменьшить массу тела следует не только соблюдать диету и быть физически активным, но и иметь достаточный сон.

#### 8. Короткий сон в дневные часы улучшает память.

Короткий сон или отдых в дневные часы считается полезной альтернативой кофеину. Исследования показали, что те лица, которые имели возможность короткого отдыха и сна по нескольку раз в неделю, отличались более низким риском наступления неблагоприятных исходов и оказались в меньшей степени подвержены стрессу. В результате такого отдыха также улучшается память и когнитивные функции.

#### 9. Сон может снизить риск развития депрессии.

Сон влияет на обмен многих химических соединений, в том числе серотонина. Люди с дефицитом серотонина чаще страдают депрессией. Поэтому полноценный сон может предотвратить развитие депрессии.

#### 10. Сон помогает организму восстанавливаться.

Сон – это время, что позволяет нам расслабиться, но это также время, в течение которого организм восстанавливает нормальное функционирование органов, систем органов после воздействий, вызванных стрессом, действием ультрафиолетовых лучей и других неблагоприятных факторов. Во время сна ваши

клетки производят больше белка. Эти белковые молекулы образуют «строительные блоки» для клеток, позволяя восместить нанесенный им ущерб.

По нашему мнению, познание здорового образа жизни, включая хорошее качество сна, должно быть непрерывным и включено в программы формирования компетентности здоровьесбережения у студентов медицинского вуза [7].

### ***Список литературы***

1. Неврология: национальное руководство / Под ред. Е.И. Гусева [и др.]. – ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 1040 с.
2. Health Day News: less than 3 percent of americans live a healthy lifestyle [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www. http://consumer.healthday.com](http://consumer.healthday.com)
3. Лышова О.В. Скрининговое исследование нарушений сна, избыточной дневной сонливости и апноэ во сне у студентов первого года обучения / О.В. Лышова, В.Ф. Лышов, А.Н. Пашков // Кардиология в Беларуси. – 2011. – №5. – С. 347.
4. Лышова О.В. К вопросу о нарушениях сна у студентов / О.В. Лышова, В.Ф. Лышов, А.Н. Пашков // Наука, образование, медицина: материалы ежегодной Всероссийской научно-практической конференции. – Самара, 2011. – С. 127–131.
5. Лышова О.В. Нарушения сна у студентов-медиков первого года обучения: результаты пятилетнего наблюдения / О.В. Лышова, В.Ф. Лышов, А.Н. Пашков // Клиническая сомнология: Материалы 1-й Российской научно-практической конференции. – М., 14–16 февраля 2014. – С. 47.
6. World Sleep Day [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.http://worldsleepday.org](http://worldsleepday.org)
7. Бакулина Л.С. Формирование компетентности здоровье сбережения у студентов медицинского вуза / Л.С. Бакулина, Л.И. Садова, А.А. Филозоп // Тенденции развития психологии и педагогики: Сборник статей международной научно-практической конференции / Отв. ред. А.А. Сукиасян. – Уфа, 2015 – С. 11–13.