

Правила здорового сна

Китайскими учеными были проанализированы данные двух крупных исследований, проведенных в Китае и Англии. В них приняли участие свыше 20 тысяч человек, которые сообщали о своих привычках, связанных со сном, и проходили когнитивные тесты. Выяснилось, что с этими тестами хуже справляются те, кто спит меньше четырех или больше 10 часов. Их показатели были ниже, чем у тех, кто спал в среднем семь часов в сутки.

Как лучше спать

- Установить определенное время отхода ко сну и придерживаться его и в будни, и в выходные дни.
- В спальне должно быть темно и немного прохладно.
- Исключить наличие в спальне телевизора, компьютера, планшетов, смартфонов, избегайте просмотра фильмов и соцсетей перед сном
- Не стоит употреблять кофеин содержащие напитки перед сном.
- Следует избегать позднего приема пищи.
- В дневное время необходимо уделять время физической активности.
- Можно принять перед сном расслабляющую ванну или душ.

Многие думают, что, выспавшись в выходные, можно компенсировать недостаток сна в будни. Однако мало кто знает, что хронический недосып может приводить к сбоям в работе головного мозга, вызывающим нарушения когнитивных функций, концентрации внимания, которые впоследствии не восстановятся. Кроме того, расстройства сна негативно влияют на пищеварительную систему и вес, ослабляют иммунитет, могут обострить хронические заболевания, в том числе почечные, повысить риск диабета, гипертонии, сердечных приступов и инсульта.

