**Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов- медиков)**

**Статья. Тема материала:** Профилактика проблем со сном.

Пахомова Анастасия – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

Куратор: Бокарева Зоя Николаевна– преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области

В современном мире большинство людей полагают, что здоровый образ жизни – это постоянные ограничения и дискомфорт. На самом деле имеется множество способов быть здоровым без кардинальных изменений. Даже если придерживаться каких-либо правил только частично, то самочувствие и настроение станут намного лучше! Многие проблемы со здоровьем требуют пристального внимания. Для того что бы избежать нежелательных недугов следует придерживаться определенного образа жизни.

Одним из основных факторов, неблагоприятно влияющих на организм, являются вредные привычки, такие как: злоупотребление алкоголя, курение, употребление наркотических веществ.

На ухудшение здоровье может влиять несбалансированное питание, малая физическая активность человека, неправильная организация сна и отдыха, отсутствие профилактики венерических заболеваний, наличие генетических или врожденных патологий.

Что же такое здоровый образ жизни? В первую очередь, это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Отсюда следует понятие здоровья. Согласно Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».В само понятие здорового образа жизни входит следующее: оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность и закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек, медицинская активность, личная гигиена.В данной статье более подробно рассмотрим какие проблемы могут возникать со сном и как с этим бороться.

С каждым днем все больше и больше людей обращаются к специалистам, прося помощи нормализовать их сон или же сделать его крепче. Самый резонный вопрос, который задают пациенты: «Что делать?». Для того что бы спокойно спать и высыпаться нужно соблюдать, так называемую, гигиену сна. Одной из причин бессонницы может быть не правильная организация времени труда и отдыха.

Какие факторы в первую очередь стоит учесть человеку для правильного планирования сна? Важную роль играет спальная комната, в ней не должно быть посторонних предметов, которые могут создавать шум (телевизор, компьютер, музыкальный центр). Окна стоит завесить плотными шторами, для обеспечения полной темноты. Одним из основных правил перед сном, является проветривание спальной комнаты, но при этом должен поддерживаться оптимальный температурный режим (15-23 градусов). Нежелательно в помещении где отдыхает человек хранить книги, ковры, мягкие игрушки, так как они могут накапливать пыль. Для обеспечения чистоты, в комнате следует проводить влажную уборку не менее одного раза в неделю.

Вторым фактором, обеспечивающим комфорт во время сна, является выбор спального места. В первую очередь оно должно быть комфортным и удобным. При выборе мебели для сна следует соблюдать ряд условий: ширина спального места для одного человека не менее 120 сантиметров, для двоих – 180-200 сантиметров; лучше выбирать упругий матрац; если у одного из партнеров отмечается беспокойный сон, то следует что бы у каждого было индивидуальное одеяло; подушка подбирается под личные ощущения, но рекомендуется придерживаться правила – чем ниже, тем лучше; постельное белье должно быть выполнено из натуральных материалов; спальная одежда ( пижама) должна быть удобной, комфортной.

Стоит поговорить и об гигиене сна. Существуют отдельные правила, рассмотрим каждое из них. Ведущим пунктом будет являться – соблюдение режима сна. Рекомендуется просыпаться и ложиться спать в одно и то же время. Это позволит нормализовать «биологические часы организма». Следующее правило – спать взрослым не менее 7 часов в сутки. Следует отказаться от употребления алкоголя и курения. Регулярно заниматься физическими упражнениями.

Зачастую проблемы со сном могут говорить о развитии болезни, что не в коем случае не нужно игнорировать. К основным расстройствам сна у взрослых относятся:

1. Инсомния (бессонница) — трудности засыпания и/или поддержания сна.
2. Нарушения дыхания во сне — храп и остановки дыхания во сне (чаще всего это синдром инструктивного апноэ сна);
3. Циркадианные нарушения ритма сна-бодрствования — невозможность заснуть в социально-приемлемое время из-за смещения ритмов сна-бодрствования.
4. Двигательные расстройства во сне — потребность движений ногами перед и во время сна (например, синдром беспокойных ног).
5. Гиперсомнии — сильно выраженная сонливость, не связанная с низким качеством или малым количеством ночного сна (наиболее распространённые заболевания — нарколепсия и идиопатическая гиперсомния).
6. Парасомнии — определённые нежелательные состояния, движения, эмоции, ощущения, возникающие при засыпании, при смене стадий сна или при ночных пробуждениях: крики, страхи, сексуальное возбуждение и активность, движения руками или головой, снохождение, приём пищи, скрежетание зубами (бруксизм).

В случае, если ощущаете какой-либо недуг, следует незамедлительно обратится к специалисту. Здоровье – это не восполняемое богатство каждого человека. Относитесь к своему организму бережно. Ведите здоровый образ жизни! Жить здоровым – здорово!

Литература:

1. Бессонница: Сб. рекомендаций по профилактике и лечению стойких нарушений сна/ сост. В.Г. Ерашова.- Мн.: Парадокс, 2000.

2. **Ковальзон В. М. Основы сомнологии. Физиология и нейрохимия цикла бодрствование-сон.М.: «Бином. Лаборатория знаний», 2011.**

3. Морозова О. Книга о здоровом сне. Серия «Панацея» Ростов «Феникс», 2000г.