

**ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и
медицинской профилактики
города Старого Оскола»**

СОН И ЗДОРОВЬЕ

**15 марта -
Международный день
сна**

Крушинова Инна Михайловна,
врач-методист,
отдел организации медицинской профилактики, 2024



Международный день сна – история праздника

Впервые Всемирный день сна был проведен 14 марта 2008 года

Всемирный день сна проводится ежегодно в пятницу второй полноценной недели марта.

Инициатор праздника ВОЗ: Всемирная организация защиты здоровья.

Объединение занимается многими проблемами здоровья и один из её проектов посвящён здоровому крепкому сну.



Девизы и лозунги Международного дня сна

2008 год “Сни крепко, двигайся бодро”.

2009 год “Поспал перед дальней дорогой – добрался без происшествий”.

2010 год «Спокойный сон – залог здоровья»

2011 год “Сни хорошо, расти здорово”.

2012 год «Дыши легко, чтобы спать хорошо»

2013 год «Хороший сон, здоровое старение»

2014 год «Спокойный сон – залог выздоровления»

2015 год «Когда крепок сон, здоровье и счастье приносит он»

2016 год «Спать спокойно, лелеять жизнь»

2017 год «Крепкий сон – источник жизни»

**«Хороший сон – залог
здоровья!»**

2018 год “Хороший сон – достижимая мечта любого человека”.

2019 год «Здоровый сон отложит старение»

2020 год «Лучший сон, лучшая жизнь, лучшая планета»

2021 год «Регулярный сон, здоровое будущее»

2022 год «Качественный сон, здоровый разум, счастливый мир»

2023 год «Сон необходим для здоровья»



***Необходимые условия для сохранения физического
и психического здоровья на долгие годы:***

сбалансированное

питание,

правильная организация

режима дня,

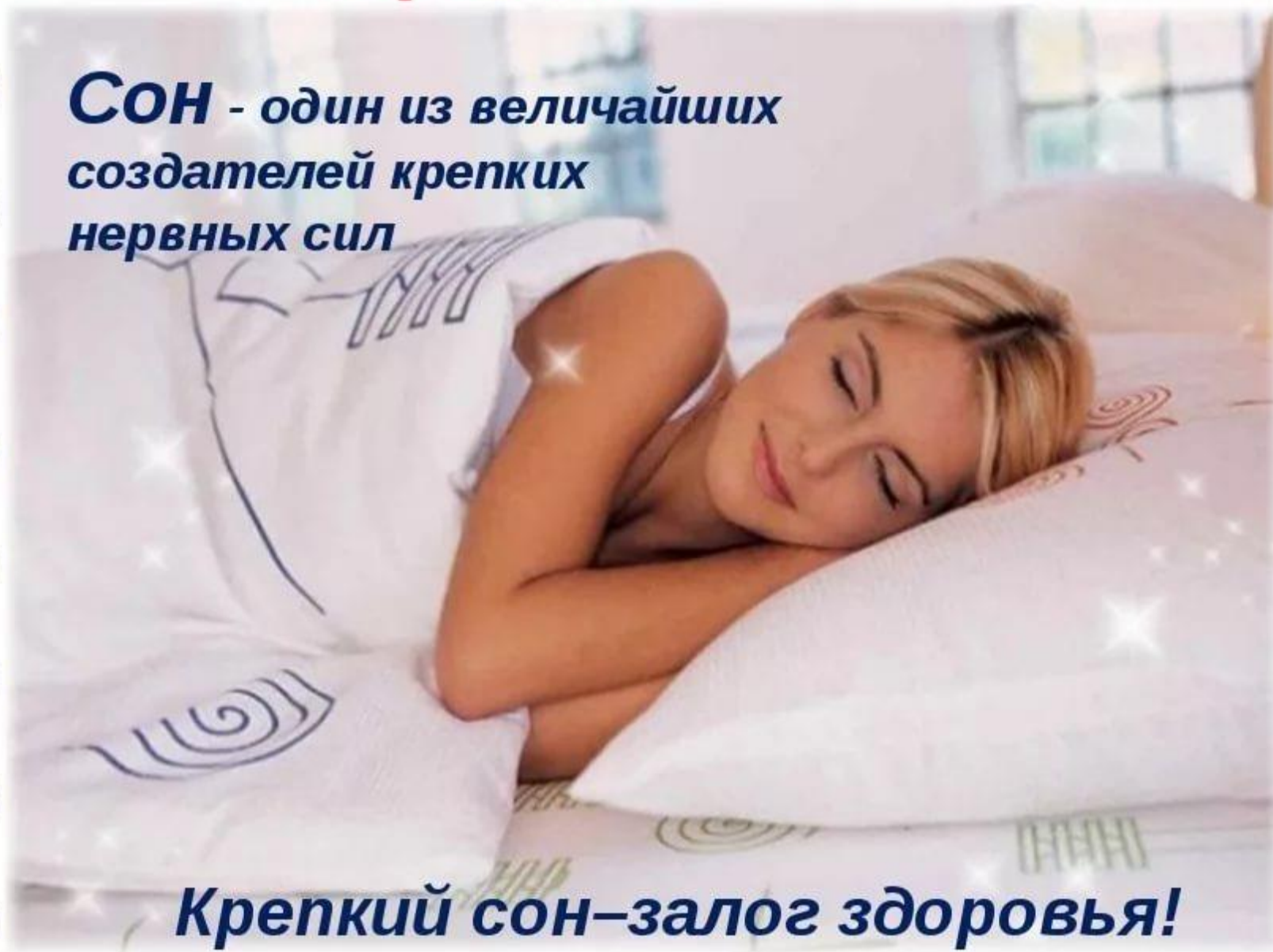
достаточное время для

сна.



Крепкий сон

СОН - один из величайших
создателей крепких
нервных сил

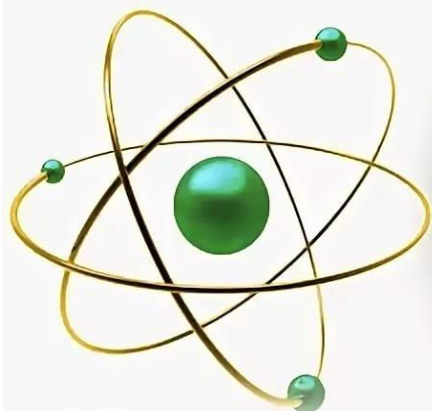


Крепкий сон – залог здоровья!



Великие открытия, сделанные во сне

Сон Нильса Бора про структуру атома



Фридриху Бурдаху
приснился сон...



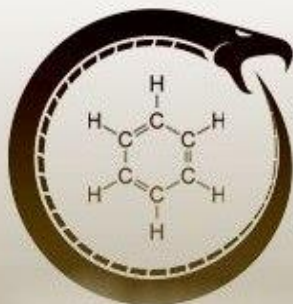
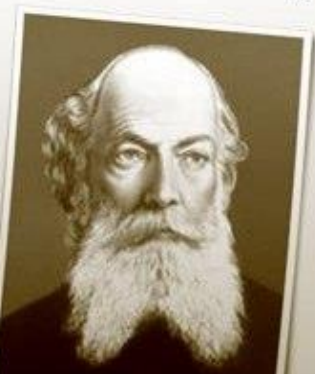
... о

кровообращении

Сон Фредерика Бантинга
об инсулине



Химик Ф.А. Кекуле увидел сон
о формуле бензола



Идея хвостового оперения
«Антей» (АН-22)...



... пришла Олегу
Антонову во сне

Здоровый сон



8 часов



НОРМА СНА — 8 ЧАСОВ

**Если вы сильно устали,
болеете или вымотаны —
от 9 до 12 часов.**



Спать больше 9 часов не менее вредно,
чем недосыпать

**Заболеваемость среди
людей, которые спят
9–10 часов ежедневно,
примерно такая же,
как у людей которые
спят мало (5–6 часов).**



Можно ли
человеку-жаворонку или сове изменитьсь?



КТО ТЫ?

Во сколько нужно ложиться спать?

| | | | | | |
|------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Время подъём | 6:00 | 6:15 | 6:30 | 6:45 | 7:00 |
| Когда лучше всего лечь спать | 20:45, 22:15 | 21:00, 22:30 | 21:15, 22:45 | 21:30, 23:00 | 21:45, 23:15 |
| Время подъём | 7:15 | 7:30 | 7:45 | 8:00 | 8:15 |
| Когда лучше всего лечь спать | 22:00, 23:30 | 22:15, 23:45 | 22:30, 00:00 | 22:45, 00:15 | 23:00, 00:30 |
| Время подъём | 8:30 | 8:45 | 9:00 | 9:15 | 9:30 |
| Когда лучше всего лечь спать | 23:15, 00:45 | 23:30, 01:00 | 23:45, 01:15 | 00:00, 01:30 | 00:15, 01:45 |



МЕЛАТОНИН = СОН



Цикл сна

Стадия 1

Стадия 2

Стадия 3

Стадия 4

Стадия 5

4-5%

Легкий сон.
Активность
замедляется

45-55%

Замедле-
ние дыха-
ния. Сниже-
ние темпе-
ратуры

4-6%

Начало
глубокого
сна

12-15%

Очень
глубокий
сон. Рит-
мичное ды-
хание

20-25%

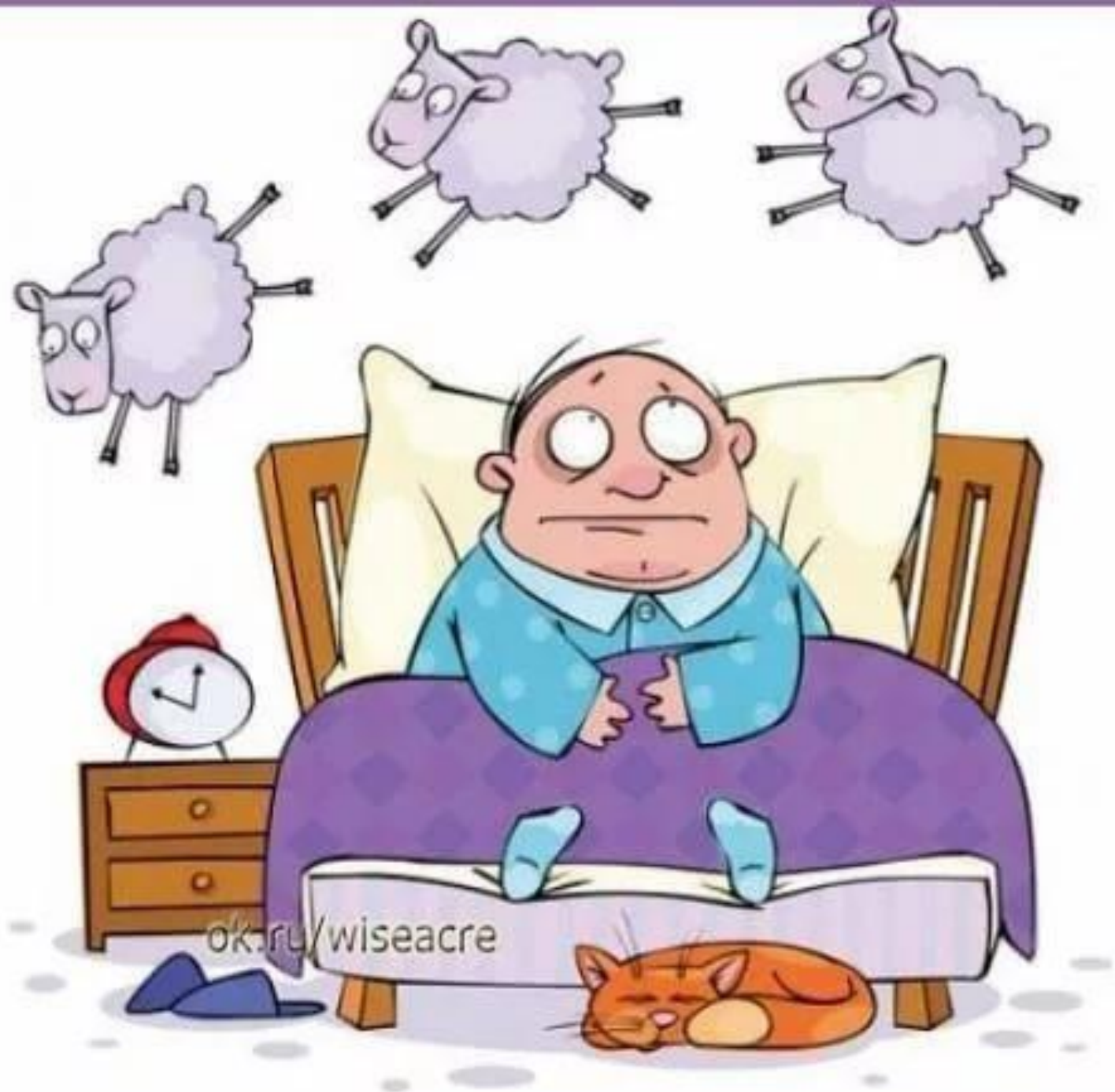
REM.
Сновидения.
Мозг пол-
ностью рас-
слабляется.
Учащается
пульс.



К чему приводит недосыпание:



Хроническая
бессонница
— это когда
ты знаешь
всех баранов
по именам.



Случайные причины

Алкоголь и напитки,
содержащие кофеин

Беспокойство и стресс

Плохое питание

Работа в ночное время

Синдром часового пояса

Лекарственные препараты
(диуретики, контрацептивы)

Возможные
причины
бессонницы

Патологические причины

Сердечная недостаточность

Болезнь Альцгеймера

Гипертиреоз

Менопауза

Депрессия

Стенокардия

Апноэ сна и аллергии

Расстройства пищеварения

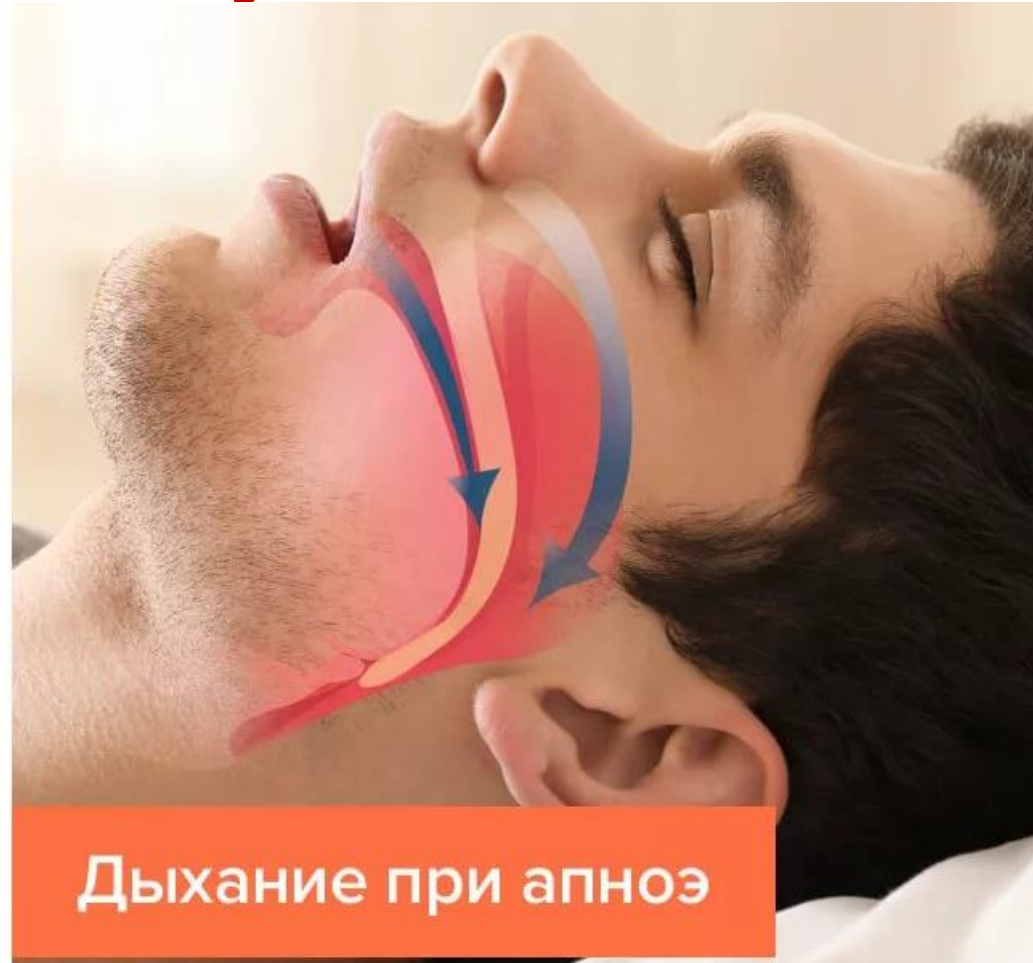
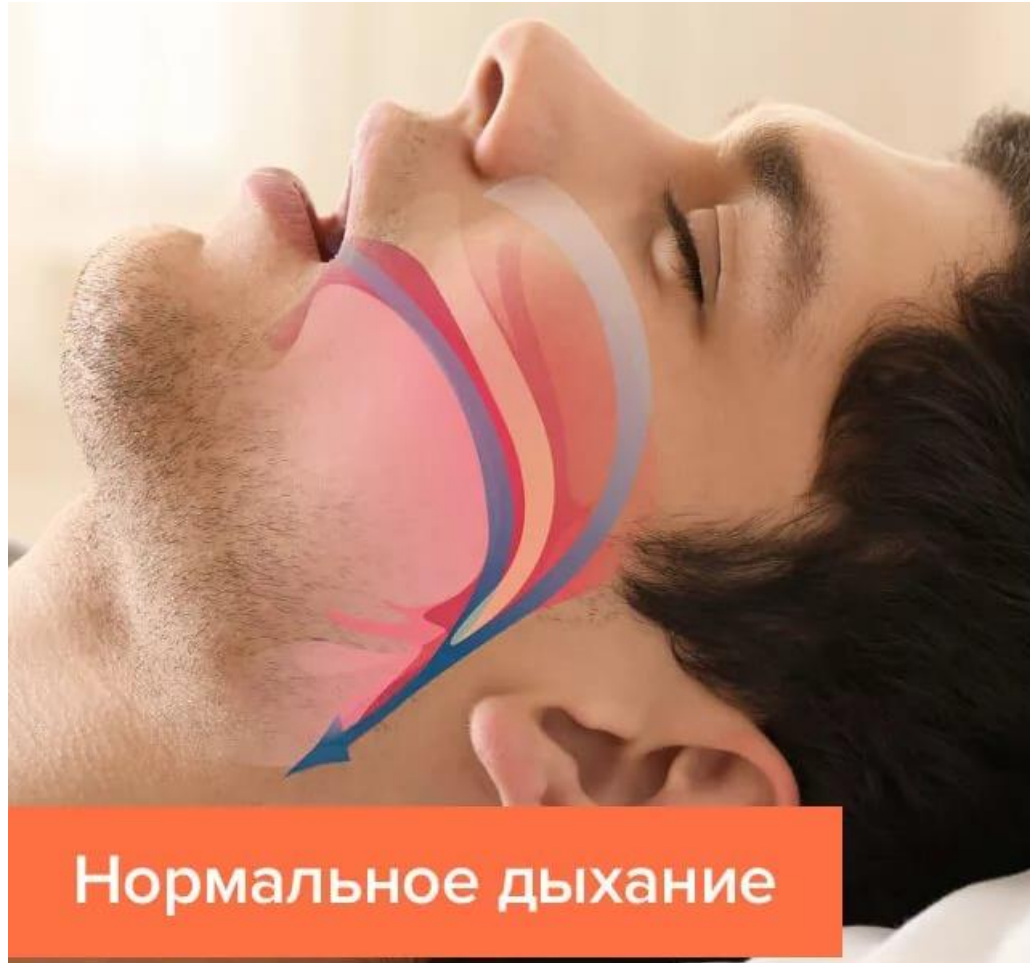
Гипертрофия предстательной
железы

Сколько бессонных ночей можно считать поводом для обращения к врачу?



Обращаться к врачу следует в том случае, если нарушения сна не проходят через три месяца после окончания стрессовой ситуации.

Что такое апноэ и почему это опасно?



Апноэ – это задержка дыхания во сне!

Как обеспечить себе здоровый сон

Здоровый сон очень важен для любого человека, но, к сожалению, практически каждый пятый сталкивается с бессонницей

Самые распространенные причины бессонницы:



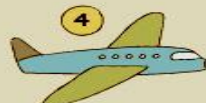
депрессия,
стрессы
и тревоги



различные
заболевания



отсутствие
нормальных
условий для сна



перемена климата
и часового пояса



Советы по борьбе с бессонницей:



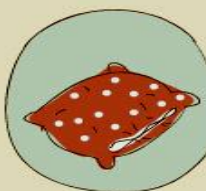
откажитесь
от продуктов,
в которых
содержится
кофеин,
стимуляторы
и энергетики



если у вас
сидячая работа,
перед сном
старайтесь
прогуливаться
на свежем
воздухе



старайтесь
соблюдать ритуал
перехода ко сну:
гигиенические
процедуры,
переодевание



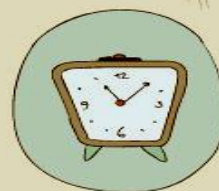
спите
на умеренно
мягкой, удобной,
ровной кровати



старайтесь
поддерживать
в спальне
необходимую
для здорового
сна температуру
(18–25°C)



спите в тишине
и в темноте,
это способствует
выработке
мелатонина
(естественного
снотворного)



старайтесь
ложиться
и вставать в одно
и то же время

Не рекомендуется:



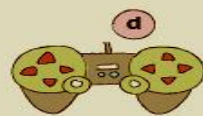
употреблять
тяжёлую пищу
непосредственно
перед сном



курить
и употреблять
алкоголь перед
сном



ложиться
в постель
с холодными
ногами (можно
надеть носки
или положить
в постель под
ноги грелку)



смотреть
в постели
телевизор
или играть
в компьютерные
игры



класть возле
головы
работающие
электроприборы



ложиться спать
в дневное время



заострять
внимание
на бессоннице
(обычно сон
приходит тогда,
когда о нём
не думают)

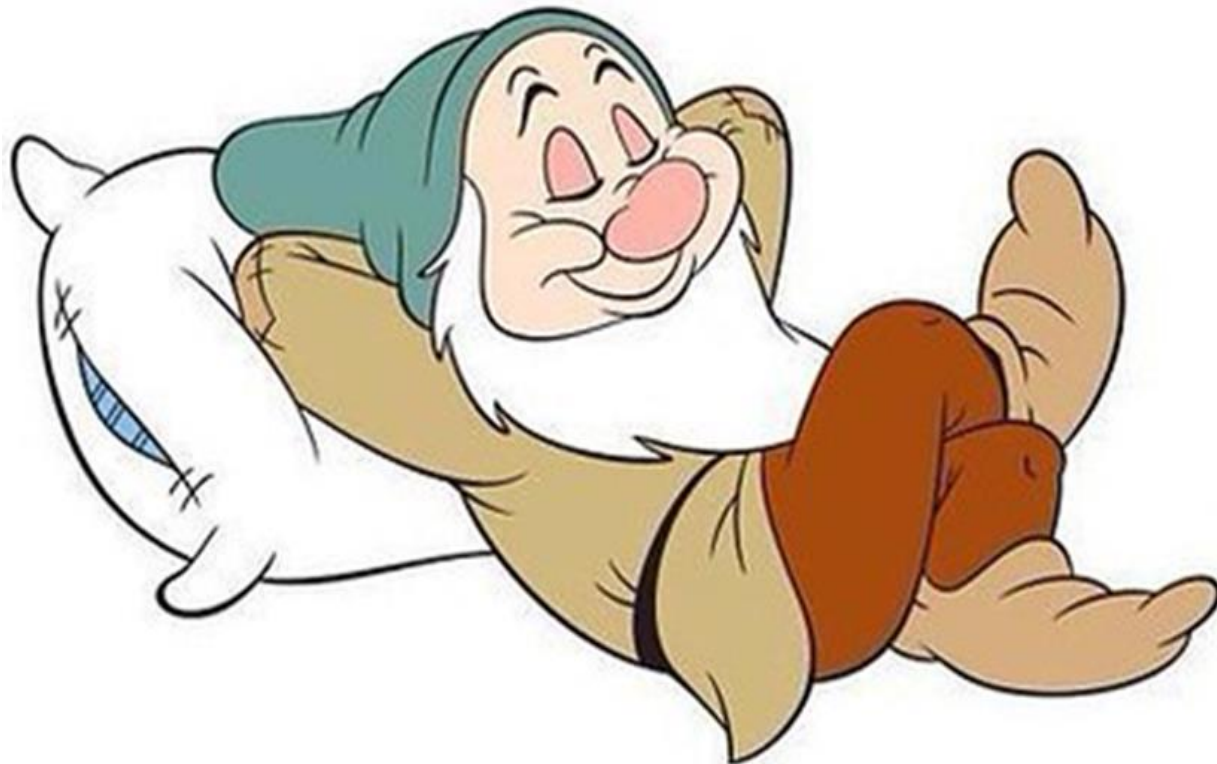
Как отпраздновать Всемирный день сна?

Выспаться, как следует!

А ВЫ ВЫСПАЛИСЬ СЕГОДНЯ?

☐ **ДА**

☐ **НЕТ**



**Если с утра не получилось выспаться, то в этот день -
Всемирный день сна следует лечь пораньше, и пусть этот
праздник будет поводом
задуматься о себе и о своем здоровье!**

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола»



**15 марта -
Международный день
сна**

Крушинова Инна Михайловна,
врач-методист,
отдел организации медицинской профилактики, 2024