

Спите на здоровье

Как крепко спать и быть здоровым - советы сомнолога

Елена СЛЕПЦОВА

Прежде здоровый сон измерялся его продолжительностью. Считалось: спит человек 7–8 часов в сутки — значит, организм отдохнул. Однако за последние годы ученые выяснили, что ночной сон, неизбежный как вечерний закат, на деле отвечает не просто за отдых организма, но за его полную перезагрузку, от которой зависит не только дневная активность, но и здоровье в целом.

В марте Всемирная организация здравоохранения традиционно отмечает День сна. Как правило, большое внимание уделяется значению сна для развития детей и здоровья мам. Однако современные исследования сна далеко выходят за эти рамки, исследуя ту его область, которая граничит с парадоксами. Подробнее об этом — в беседе с заместителем директора по научной работе Института юридических зон ЮНЦ РАН доктором биологических наук, профессором Евгением ВЕРБИЦКИМ:

— Традиционно считалось, что сон — отдых организма. Но это слишком однобокое понимание такого сложного явления. На деле во время сна происходит

— Почему так важен ночной сон для здоровья человека?

— Ночью человек не пользуется зрением, слухом, осязанием, потому что нейроны коры мозга имеют возможность переключиться с внешних рецепторов на анализ сигналов, поступающих от внутренних органов — кишечника, сердца, выделительной и прочих систем. Ночью мозг «сканирует» все органы и системы организма и задает своего рода программу для их последующей дневной работы. Во сне начинается выработка гормонов и метаболитов, необходимых для качественного дневного бодрствования. Так, в медленной фазе сна вырабатывается специальный гормон, отвечающий за расщепление гликогена до глюкозы, которая является «топливом» для нашей физической активности. Во сне вырабатываются и другие гормоны — те, которые регулируют водно-солевой обмен и многочисленные функции тканевого обмена веществ, отвечающие за физиологию бодрствования. Удивительно происходит и индивидуальная настройка работы иммунной системы. Именно во



Советы читателям «НВ» дает вице-президент Российского сомнологического общества профессор Евгений Вербицкий.

ведет к нервно-дегенеративным заболеваниям, особенно в пожилом возрасте.

— Выходит, во время полноценного сна задается не только «программа» на следующий

разный сон — и разное бодрствование. У грызунов — мышей, крыс — примитивный сон и такое же простое бодрствование. У кошек и собак, хищников сон более сложно организован — отсюда и более

сложнейшие ассоциации, внешние озарения, необходимые для свершения научных открытий и творческих поисков, успехов в различной деятельности.

Когда в результате ранения или другого серьезного поражения мозга развиваются стойкие нарушения сна, то полноценное бодрствование с присущим ему сознанием просто невозможно. В этом случае человек впадает в кому. И выйти из нее возможно только в том случае, если восстанавливаются механизмы, обеспечивающие чередование медленных и быстрых фаз сна ночью с поддержанием необходимого уровня активности мозга днем.

— Значит, важна не столько продолжительность сна, сколько правильность чередования его фаз?

— Похоже, что чередование медленного и быстрого сна играет особую роль во взаимодействии межнейронных связей, которые являются основой для запоминания предшествующих событий и для выработки стратегии дневного поведения. Нарушение функций сна способствует развитию некоторых заболеваний, особенно

лизма — дыхания, сердцебиения, ощущений, организации памяти, способности к обучению, поведению, мыслительной работе — к деятельности после пробуждения.

прегаты — уходящие в работу сигналы нейронов после бодрствования, вымываются из тканей мозга. Если эта функция сна будет нарушена, то белковые остатки накопятся в организме, что при-

дет. Организм будет выполнять работу, которая поражает исследователей. Обратите внимание, у разных видов млекопитающих

Но, конечно, самый сложный и совершенный на нашей планете сон — у человека. Благодаря ночным «настройкам» мозга у человека имеется суперсовершенное бодрствование — в мозгу возникают

пание, некачественный сон, где как раз и нарушаются пропорции быстрого и медленного сна — приводят к энцефалопатии. Потому сейчас главным критерием для оценки сна является не его продолжительность, но его качество. Конечно, оценить его можно лишь после проведения обследования: наложением на пациента датчиков и сенсоров, регистрирующих различные показатели организма. Такое обследование называется классическая полисомнография. Оно очень важно для пожилых людей.

— На какие нарушения сна стоит обратить внимание?

— Любые нарушения сна — недосыпание, частые пробуждения среди ночи, расстройство дыхания во сне (апноэ) негативно влияют на состояние здоровья в целом и снижают дневную работоспособность.

— Что вы можете посоветовать нашим читателям — как, не принимая снотворных средств, «отрегулировать» ночной сон?

— Ко сну надо относиться бережно. Как нельзя навеситься и напиться впрок, так нельзя и спать впрок, чтобы потом обходиться какое-то время без сна. Это непременно отразится на здоровье.

А сохранить здоровый сон просто. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Надо спать столько, чтобы вы смогли утром проснуться самостоятельно еще за несколько минут до звонка будильника. Тогда днем вас не будет одолевать сонливость. Откажитесь от ночных трапез и сильных эмоций перед сном. Это простые правила. Соблюдать их несложно, чтобы быть здоровым, полноценно жить и работать.



Коллаж Ольги ПРОИДАКОВОЙ