

СОН ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я

Проскурня Т.П., Бажан А.Г.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Коли ми говоримо про здоров'я, знаємо, що для забезпечення нормального функціонування і підтримання нашого організму в такому стані потрібно враховувати багато складових. Однією з найважливіших таких складових, що безпосередньо впливає на стан нашого здоров'я і стосується кожного, є сон, який має бути достатнім за тривалістю і регулярним [3].

Під час сну виробляється гормон меланотропін, який володіє вираженою антиоксидантною дією і недостача його призводить до раннього старіння, а у жінок може призвести до ранньої менопаузи і безпліддя. Дефіцит сну небезпечний ще й тим, що відбувається порушення гормональної регуляції жирового обміну, за який відповідають гормони лептин і грелін. Так от, коли не вистачає сну, у нас збільшується кількість греліну і за рахунок нього збільшується кількість жирової тканини – ми набираємо зайву вагу [1].

Ефективність сну полягає в тому, скільки ви спите. У середньому оптимальний час сну для дорослої здорової людини – це 7-8 годин. 9 годин – якщо ви втомилися, 10 – для хворої людини, 12 – після серйозного фізичного або емоційного перевантаження. Менше часу для сну може бути достатньо при ідеальному стані нервової системи або при додаткових енергетичних стимуляторах: термінові проекти, закоханість, маленька дитина і подібні ситуації. Але й цими історіями не варто зловживати. Головне, ставитися до сну, як до відновлення сил, спати рівно стільки, скільки потрібно вашому організму, і правильно готуватися до сну.

При підготовці до сну варто:

1. Не вживати їжу мінімум за 3 години до сну. Не навантажуйте свій організм перетравлюванням їжі, йому буде зовсім не до сну. Будете краще і легше спати. Не пийте алкоголь, енергетики, каву, зелений чай. Вони зроблять сон неспокійним. Альтернатива – трав'яні чаї, імбирний напій з лимоном і медом. Вони не розбурхують нервову систему, поліпшують травлення і заспокоюють.
2. Не займайтеся інтенсивними фізичними вправами перед сном. А ось 30-40 хвилин на свіжому повітрі і легка розтяжка знімають накопичену за день напругу і освіжають голову.
3. За годину до сну вимкніть всі блакитні екрани: комп'ютер, смартфон, телевізор. Яскраве світло від екрану може перешкоджати виробленню гормону мелатоніну, який виробляється організмом в темний час доби і діє як природне снодійне. Яскравими екранами ми збиваємо біоритми і відсуваємо початок сну.
4. І проведіть цей час в спокої. Почитайте – хороша книга перемикає голову від будь-яких невирішених за день питань і може стати ще одним стимулом лягати в ліжко раніше.
5. Прийміть душ – вода знімає емоційну напругу.
6. Складіть список завдань на завтра, переключивши шум з голови на папір. Іноді дось важливе згадується вже під ковдрою, тому тримайте блокнот для записів біля ліжка [2].

Розлади сну – порушення засинання, процесу сну або його довжини, а також патологічні явища під час сну, наприклад, нічні кошмари

[1].

Більшість людей спить вночі, але багато хто вимушений спати вдень, щоб підлаштуватись до режиму роботи і це викликає різні порушення сну. В цілому розлади сну зустрічаються дуже часто.

На те, як довго людина спить і наскільки відпочившою почуває себе при пробудженні, впливає багато факторів, в тому числі хвилювання і стрес. Окрім цього, певну роль можуть зіграти ліки: деякі з них порушують сон, а деякі викликають сонливість. На сон мають вплив навіть деякі продукти або харчові добавки, наприклад кофеїн, гострі спеції і глутамінат натрію.

Багато студентів може сказати, що спить, коли є можливість, а решту часу витрачає на навчання чи інші справи з більшою для нього віддачею. Але необхідно знати, що саме зворотна віддача (і зовсім несприятлива), можлива для людини при порушенні природного біологічного ритму сну.

Дехто безпідставно вважають, що якщо людина спить 5-6 годин на добу і при цьому відчуває себе добре, активна, то вона, безсумнівно, у виграшному положенні. Який же він молодець, у нього порівняно з іншими щодня є додатково 2-3 години часу. А якщо що, то попереду вихідні, і, здається, що сон можна легко компенсувати зайвими 2-3 годинами в суботу або в неділю. Такі сподівання теж є досить поширеними серед студентства.

На жаль, все зовсім не так. Поки людський організм молодий і здоровий, у нього набагато більше компенсаторних можливостей і недолік сну деякий час може не проявлятися. Але при наростанні хронічного стану недосипання, починаються неприємні несподівані наслідки. Недолік сну «б'є» по імунній системі організму, яка, в першу чергу, захищає нас від всякого роду захворювань, починаючи від самих банальних захворювань, начебо нежиті і простуди, до серйозних хронічних недуг.

У період неспання організм людини вимушено контактує з шкідливими та несприятливими факторами навколишнього середовища, і тільки здорова імунна система здатна вберегти людину від їх згубного впливу. У процесі сну відбуваються відновні процеси вже на клітинному рівні, і нетривалий у часі сон розриває протягом нормальних фізіологічних процесів, не дозволяє організму завершити свою щоденну відновлювальну роботу [3].

При недосипанні з'являється млявість, дратівливість, зниження працездатності, апатичність і навіть може розвинути стан тривалої депресії. Недосипання діє на організм, його нервову систему подібно до алкоголю: сповільнює реакції, послаблює увагу, зменшує концентрацію уваги тощо. Саме нервова система однією з перших виявляє збій при такому неприродному «бессонном» стані організму. Недарма кажуть про «сонний борг». Адже при хронічному недоліку сну навіть зайві години сну на вихідних не здатні повернути втрат для організму. Тому для здорового повноцінного життя, попередження раннього старіння організму, забезпечення сприятливого середовища для нерво-емоційної сфери дуже необхідний щоденний достатній за тривалістю сон.

Якщо характер сну порушений, нерідко виникає «збочення» ритму сну: людина засинає не вчасно і не може спати, коли повинна. Це відбувається в результаті зміни часових поясів (особливо при подорожах зі сходу на захід), роботи в нічні години, частій зміни графіку роботи або надмірного вживання алкоголю, а в студентів – під час сесії чи періодичної

підготовки до якихось важливих занять тощо. Іноді «збочення» ритму сну є побічним ефектом якихось ліків. Збій біологічних ритмів діяльності головного мозку (викликаний, наприклад, енцефалітом, інсультом або хворобою Альцгеймера) також може порушувати характер сну.

Таким чином, недосипання неабияк шкодить здоров'ю, тому треба слідкувати, щоб повноцінно відпочивати. Здоровий та ефективний сон – справа грамотної звички, яка може послужити добру службу для здоров'я людини [2]. Тому:

Хочеш бути здоровим – висипайся!
Хочеш бути розумним – висипайся!
Хочеш бути красивим – висипайся!
Бережіть свій сон!

Література

1. Современная медицинская энциклопедия/ [под общей редакцией члена-корреспондента РАМН Г.Б. Фудосеева]. – Санкт-Петербург: Норинт, 2003.
2. Як підвищити ефективність сну: електронні ресурси для твого розвитку [Електронний ресурс] / А. Задорожна. Режим доступу до статті https://vk.com/rozvuvaj_sebe, <https://vk.com/wall-36086418?q=%23%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8>
3. <http://vidpoviday.com/normalnij-son-zaporuka-zdorovya>

ВПЛИВ ЯКОСТІ ВОДИ ДЖЕРЕЛА «МРІЯ» (МІКРОРАЙОН ЮРІВКА) НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

*Рогальська В.В., Аскерова А.Б., Кикоть К.Ю.
Полтавська ЗОШ I-III ст. №18*

Вода з природного джерела або колодязя, та взагалі з підземних джерел завжди вважалася більш чистою, більш корисною для здоров'я людини. Але чи є можливість сподіватися на чистоту ґрунтових вод, знаючи, яким забрудненням вони піддаються?

Ґрунтові води, хоча і знаходяться під землею, залишаються чутливими до всіх змін, що відбуваються на поверхні. Залежно від випадання атмосферних опадів значно коливається рівень ґрунтових вод, а в залежності від забруднення ґрунту змінюється їх склад [1].

Вода, просочуючись крізь ґрунт, забирає разом з собою і всі розчинені в ній речовини, тому ґрунт не може їх затримати. Будь-яка хімічна речовина, розлита або розсипана на землі, може стати джерелом забруднення ґрунтових вод. Власне, досить озирнутися навколо, щоб побачити, чим же забруднені ґрунтові води:

- неправильно влаштовані звалища та сховища отруйних речовин;
- протікають підземні резервуари АЗС і каналізаційних труб;
- пестициди та добрива, застосовувані на полях і в садах;
- реагенти, якими посипають дороги при ожеледі;
- стічні води;
- мазут.

Звичайно, до всього іншого не потрібно забувати і можливу наявність у природній воді різного роду «життя» – мікробів, бактерій, вірусів, та ін. [4].