

02 - 05 мая 2023 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья



Почему важно спать в полной темноте?

Сон регулируют гормоны, а качество сна влияет на их выработку – эти процессы взаимосвязаны и напрямую зависят от степени освещенности комнаты, в которой мы спим, во сколько мы ложимся спать и продолжительности сна.

Любите спать при свете ночника, просматривать сообщения в соцсетях перед сном или засыпать под шум работающего телевизора? Это опасно! Специалисты рекомендуют: спать нужно в полной темноте, и никак иначе. Но почему даже тонкий луч света уличного фонаря, проникший в вашу спальню через неплотно закрытые шторы, может навредить здоровью?

Зачастую люди спят со светом по разным причинам. Кому-то тяжело просыпаться по утрам с задернутыми шторами, кто-то живёт не один и не может контролировать все источники света. А некоторые и вовсе боятся темноты. Как бы там ни было, а такой отдых может принести больше вреда, чем пользы.

В норме мелатонин вырабатывается только при условии абсолютной темноты. Чем больше света, тем меньше гормона синтезируется в эпифизе и как следствие малая концентрация мелатонина не обеспечивает выполнение всех его функций. Если спать при комнатном освещении, выработка мелатонина снижается на 50%. Информация об интенсивности света попадает в мозг через сетчатку глаз. Это происходит, даже когда глаза закрыты, потому что веки не являются существенной преградой - сквозь закрытые веки сетчатка продолжает различать свет и темноту. От сетчатки к эпифизу подходят нервы, и там круглосуточно обрабатывается поступающая информация об интенсивности света. Именно поэтому очень важно спать в полной темноте. О том, как легко и просто создать себе такие условия я напишу немного позже, а пока о том, почему так важно их создать.

Если человек постоянно не спит или не досыпает ночью, у него может развиваться синдром хронической усталости. Это влечет за собой предболезненные состояния, снижение работоспособности, повышение утомляемости, вялость, раздражительность, ухудшение настроения, склонность к ошибкам.

К сожалению, чтобы причинить ущерб здоровью, сделать сон тревожным и поверхностным, долго засыпать и часто просыпаться в течение ночи, свет в комнате, в которой мы спим, не обязательно должен быть ярким – достаточно тусклого освещения. Поэтому, если ночью в окна комнаты попадает свет уличного освещения или луны, в ней есть какие – либо светящиеся приборы, работающие всю ночь, начиная от ночников и заканчивая маленькими лампочками на телевизоре, мониторе, кондиционере и т.д. стоит задуматься о том, чтобы убрать источники этого света. Особенно нежелателен синий свет от светодиодов – он сильнее всего подавляет выработку мелатонина. Для затемнения комнаты нужно повесить на окна плотные шторы или жалюзи, выключить из электросети все бытовые приборы, гаджеты и даже самые тусклые ночники и подсветки.

Но есть еще один очень простой и всем доступный способ спать в полной темноте и в любой обстановке, не прибегая к вышеописанным мерам затемнения, позволяющий получать всю пользу, которую дает крепкий и здоровый сон – это спать в маске для сна. Ведь уже давно научно доказано, что для того, чтобы в мозг поступал сигнал о полной темноте достаточно ограничить доступ света к сетчатке глаз, и маска с этим прекрасно справится, создав идеальные условия для отдыха. Маска для сна – отнюдь не атрибут роскоши, а средство первой необходимости.

Многие люди, у которых проблемы со сном в целом, принимают снотворное или алкоголь, чтобы быстро и крепко уснуть – это крайне вредно, потому что помимо привыкания может нанести вред здоровью.

А если хочется спать днём?

Если ночного сна было достаточно, но всё же захотелось вздремнуть, плотные шторы и маска необязательны. Другое дело — если речь о тех, кто работает в ночную смену. Им во время дневного сна необходимо обеспечивать полное затемнение, а в рабочее время использовать специальное освещение, чтобы компенсировать недостаток солнечного света.