

ДОБРАЙ НОЧЫ!

Колькі доўжыцца здаровы сон і як на нас уплывае недасып

Трэць свайго жыцця мы праводзім у сне, і недаацэньваць яго важнасць не варта. Якім ён павінен быць, каб арганізм паспяваў цалкам аднавіцца, ці карысна спаць днём і што рабіць, каб добра спаць уначы, мы дазналіся ва ўрача-псіхатэрапеўта Мінскага гарадскога клінічнага псіхіятрычнага дыспансера Іны ЦЕЛЕШ.

— **Іна Валер'еўна, навошта нам сон і што адбываецца, калі чалавек яго пазбаўлены?**

— Сон — важная функцыя, якая мае вялікае агульнабіялагічнае значэнне. Падчас сну ў нас замаруджваюцца абменныя працэсы, зніжаецца нервовае напружанне і мышачны тонус, адпаведна, адбываецца перазагрузка арганізма. Важна і тое, што адбываецца з нашым галаўным мозгам. Падчас сну ідзе сінтэз і апрацоўка інфармацыі, назапашанай за дзень, і раздзяленне яе па ячэйках. Калі ўсё паспяхова завершана, то мозг вызваляецца ад пэўнай часткі інфармацыі і гатовы да паступлення новай. Такім чынам адбываецца нервова-мышачная разрядка, зняцце напружання, аднаўленне. У выніку недасыпання, нязвыкла ранняга прабуджэння чалавек пазбаўлены магчымасці перазагрузкі, адпаведна, назапашваецца напружанне, чалавек робіцца раздражнёным, уразлівым да рознага роду стрэсаў, рассеяным, зніжаюцца кагнітыўныя функцыі нашага мозга, такія як памяць і ўвага. Папросту кажучы, мы робімся забыўлівымі і раздражнёнымі. Акрамя таго, што пакутуе нервовая сістэма, дадатковую нагрузку атрымлівае сардэчна-сасудзістая



Фота Іанны ЗАНКАВІЧ.

і эндакрынная. Калі чалавек мала спіць, зніжаецца ўзровень цукру ў крыві. Каб папоўніць энергетычны баланс, мы пачынаем больш есці, што можа садзейнічаць атлусценню, развіццю цукровага дыябету.

— **Медыкі раяць спаць у сярэднім 8 гадзін, але ёсць людзі, якія сцвярджаюць, што спаць 4-6 гадзін і ім гэтага цалкам дастаткова...**

— Патрэба ў сне ў кожнага, вядома, індывідуальная. Але любому чалавеку патрэбна ў сярэднім 7-8 гадзін, каб адпачыць і перазагрузіцца, 4-6 гадзін недастаткова. Рана ці позна гэта адаб'ецца на здароўі.

— **Ці можна выспацца ў запас, скажам на выхадных, папоўніць штодзённым недасып падчас працоўнага тыдня?**

— Не, гэта немагчыма. Больш за тое, залішні і несвоечасовы сон таксама можа пагоршыць наша самаадчуванне. Можа з'явіцца галаўны боль, стамляльнасць, раз-

дражнёнасць. Зразумела, усе мы імкнёмся папоўніць недахоп сну — прыйшоўшы з працы ці выканаўшы справы, якія рана паднялі з ложка, кладзёмся і спім. Але лепш засынаць своечасова і прачынацца ў адзін і той жа час, такі варыянт больш карысны для здароўя.

— **Чаму дрэнна спаць увечары?**

— Непажадана перарываць цыкл сну, бо гэта ўплывае на яго якасць. Калі паспаць увечары, складаней будзе заснуць уначы або вы будзеце некалькі разоў прачынацца ці канчаткова прачняцесься ў 4-5 гадзін раніцы. І гэта адаб'ецца на вашым стане на наступны дзень — могуць з'явіцца галавакружэнне, санлівасць, млявасць. Некаторым людзям дапамагае зняць напружанне кароткі, да паўгадзіны, дзённы сон у перапынках паміж напружанай разумовай працай, але, калі чалавек дрэнна спіць уначы, не трэба спаць днём.

— **Чаму класціся спаць раяць у 22 гадзіны?**

— Каб выпрацаваўся гармон мелатанін, папярэднік сератаніну. Калі сератанін адказвае за бадзёрасць і добры настрой, яго называюць гармонам шчасця, то мелатанін — асноўны гармон, які рэгулюе сутачныя рытмы, так званы гармон сну, а яшчэ гармон прыгажосці. Таму, калі хочаце заставацца маладымі і прыгожымі, спаць трэба класціся ў 22 гадзіны. Важна, што спаць трэба ў поўнай цемры — без тэлевізара, з зашторанымі вокнамі, каб не свяцілі экраны камп'ютара ці мабільнага тэлефона, электроннага гадзінніка ці будзільніка. Тады лепш выпрацоўваецца мелатанін. Дзецам

таксама вельмі важна класціся ў 22 гадзіны — у іх у гэты час выпрацоўваецца самататропны гармон, ці гармон росту.

— **У якім узросце з'яўляюцца парушэнні сну і ад чаго яны залежаць?**

— Парушэнні сну звязаны са станам саматычнага здароўя і наяўнасцю спадарожных захворванняў. Найперш гэта паталогіі сардэчна-сасудзістай і нервовай сістэмы. Тут усё вельмі індывідуальна, але найчасцей такія хваробы, як парушэнне сардэчных рытмаў, ішэмія, атэрасклератычная хвароба, болі падчас неўрапатый, цукровы дыябет, бронхіальная астма, выклікаюць парушэнні сну. Акрамя гэтага, з узростам колькасць тармажных нейронаў гіпаламуса зніжаецца і гэта ўплывае на якасць сну: людзі пачынаюць часцей прачынацца, цяжка засынаюць, рана прабуджаюцца.

«У выніку недасыпання назапашваецца напружанне, чалавек робіцца раздражнёным, уразлівым да рознага роду стрэсаў, рассеяным, зніжаюцца кагнітыўныя функцыі нашага мозга, такія як памяць і ўвага».

— **Што рабіць, каб хутчэй заснуць?**

— Па-першае, выконваць гігіену сну. Абавязкова класціся спаць у адзін і той жа час, як я казала, з 22 да 23 гадзін. Прачынацца — таксама, прыкладна ў сем раніцы, прымаць кантрасны душ, рабіць лёгкую зарадку. Тады чалавек

бадзёры і актыўна пачынае свой дзень. Да сну трэба рыхтавацца: не ўжываць цяжкую ежу на вячэру, садзейнічае лёгкаму засыпанню лыжка мёду з цёплай вадой ці шклянка цёплага малака. Перад сном нельга піць алкаголь, каву, псіхастымулюючыя напоі, якія змяшчаюць кафеін, непажадана курыць. Можна звярнуцца да агульных рэлаксацыйных мерапрыемстваў: уявіць прыгожыя пейзажы, успомніць прыемныя рэчы, паслухаць расслаблячую музыку. Не трэба прыносіць у спальню рашэнне нейкіх пытанняў, канфліктных сітуацый, непажадана чытаць штосьці ў інтэрнэце, глядзець фільмы і перадачы, якія ўзрушаюць. Карысныя прагулкі перад сном на свежым паветры. Адекватная фізічная нагрузка днём таксама станоўча ўплывае на якасць сну ўначы. Калі ўсё гэта не дапамагае, можна звярнуцца ў аптэку па безрэцэптурныя прэпараты расліннага паходжання, у склад якіх уваходзіць валярыян, пустырнік, баярышнік. Калі і яны не дапамагаюць, ёсць сінтэтычныя прэпараты, якія можна выкарыстоўваць. Калі ж самастойна не ўдаецца справіцца з бяссонніцай, трэба звяртацца да ўрача, лепш да псіхатэрапеўта. Бо бяссонніца разглядаецца ў межах псіхічных расстройстваў.

— **Як вызначыць тую мяжу, калі абавязкова трэба ісці да ўрача?**

— Калі на працягу месяца кожную ноч назіраецца ўстойлівая бяссонніца і не ўдаецца з ёй самастойна справіцца, не даюць эфекту наладжаная гігіена сну і прэпараты, тады трэба звяртацца да спецыяліста.

ХУТКАЙ ХАДОЙ — АД ІНФАРКТУ

Каб сэрца не старэла і сасуды не турбавалі

Хваробы сэрца і інсульт — сёння галоўныя забойцы, якія штогод забіраюць у свеце 17,5 мільёна жыццяў. Паводле пэўных прагнозаў, да 2025 года чакаецца, што амаль трэцяя частка насельніцтва планеты старэй за 25 гадоў будзе пакутаваць ад павышанага ціску, які з'яўляецца адным з самых небяспечных фактараў рызыкі ў развіцці сардэчна-сасудзістых хвароб.

Але ўрачы ўпэўненыя: нават невялікія змены, унесеныя ў наш лад жыцця, могуць замарудзіць старэнне сэрца. Пра асноўныя з іх расказала **ўрач-тэрапеўт найвышэйшай катэгорыі 2-й раённай паліклінікі г. Мінска Алена ЛАПСАР.**

— Атэрасклероз — гэта назапашванне ў сасудзістай сценцы халестэрыну і іншых рэчываў, якія, утвараючы так званыя атэрасклератычныя бляшкі, звужаюць прасвет сасуда, — тлумачыць Алена Сяргеёўна. — Ускладненні атэрасклерозу — інфаркт міякарда і інсульт — з'яўляюцца асноўнымі прычынамі смертнасці ва ўсім свеце, і наша краіна — не выключэнне. Таму змагацца трэба з фактарамі рызыкі развіцця атэрасклерозу.

Адмоўцесься ад шкодных звычак

Курэнне паскарае развіццё атэрасклерозу, выклікае спазм каранарных артэрыяў і ў тры разы павышае

рызыку інфаркту міякарда і раптоўнай смерці. Сярод тых, хто кінуў курыць, рызыка ўзнікнення ішэмічнай хваробы сэрца значна зніжаецца і праз пяць гадоў становіцца як і ў тых, хто не курыў ніколі.

Існуе залежнасць паміж ужываннем алкаголю і смяротнасцю ад ішэмічнай хваробы. У тых, хто ўвогуле не п'е і шмат п'е, рызыка вышэйшая, чым у асоб, якія ўжываюць алкаголь умерана. Але такія эфекты алкаголю, як павышэнне артэрыяльнага ціску, змяненне псіхасацыяльнага статусу і іншыя рэакцыі, не дазваляюць рэкамендаваць яго для прафілактыкі ішэмічнай хваробы.

Прытрымлівайцеся правільнага харчавання

Ежа павінна быць разнастайнай. Яе энергетычная каштоўнасць мусіць быць аптымальнай для папярэджання атлусцення. Ужывайце больш садавіны і ага-



родніны, абмяжуйце колькасць тлушчаў жывёльнага паходжання. Зменшыце ўжыванне солі, калі маеце павышаны ціск.

Кантралюйце артэрыяльны ціск

Артэрыяльную гіпертэнзію называюць «таямнічым і маўклівым забойцам». Таямнічым — бо ў большасці выпадкаў прычыны развіцця хваробы застаюцца невядомымі, маўклівым — бо ў многіх хвароба праходзіць бессімптомна, людзі не ведаюць пра наяўнасць павышанага ціску, пакуль не развіцця нейкае ўскладненне. У норме артэрыяльны ціск не павінен перавышаць 140/90 мм рт. сл.

Кантралюйце ўзровень халестэрыну

У норме ўзровень агульнага халестэрыну павінен быць ніжэй за 5 ммоль/л. Дзіліпідэміяй называюць дысбаланс колькасці ў крыві «дрэнных» і «добрых» тлушчавых функцый. Наяўнасць дысліпідэміі ўстанаўлівае ўрач па выніках біяхімічнага аналізу крыві. Яе карэкцыю пачынаюць з дыеты, колькі высокі ўзровень халестэрыну, як правіла, звязаны з няправільным харчаваннем. Такая дыета складаецца з вялікай колькасці садавіны і агародніны, здаровых гатункаў хлеба, поснага мяса, бабовых, сланечнікавага, кукурузнага ці аліўкавага

алею, марской рыбы тлустых гатункаў. Калі з дапамогай дыеты на працягу трох месяцаў не ўдаецца знізіць ліпідны спектр і ў хворага ёсць адначасова іншыя фактары рызыкі, прызначаецца медыкаментозная тэрапія.

Знізьце лішняю вагу

Лішняя маса цела, асабліва атлусценне, павышае рызыку развіцця ішэмічнай хваробы сэрца і іншых хвароб, звязаных з атэрасклерозам. Найбольш небяспечнае так званае цэнтральнае атлусценне (мужчынскага тыпу), калі тлушч адкладваецца на жываце. Пра наяўнасць цэнтральнага атлусцення можна меркаваць па акружнасці таліі і суадносінах гэтай велічыні з акружнасцю клубоў. Рызыка сардэчна-сасудзістых хвароб павышаецца ў мужчын з акружнасцю таліі больш за 102 см, а ў жанчын — больш за 88 см. Суадносіны акружнасці таліі з акружнасцю клубоў у мужчын вышэй за 1,0 і ў жанчын вышэй за 0,85 з'яўляюцца дакладным паказчыкам цэнтральнага тыпу атлусцення. Найбольш распаўсюджанымі прычынамі лішняй вагі з'яўляюцца харчовыя звычкі, пераяданне, адсутнасць

збалансаванага харчавання, а таксама недастатковая фізічная актыўнасць.

Павялічце фізічную актыўнасць

У людзей з нізкай фізічнай нагрузкай сардэчна-сасудзістыя хваробы развіваюцца ў два разы часцей, чым у людзей, якія вядуць актыўны лад жыцця. Хадзьба ў хуткім тэмпе на працягу паўгадзіны можа знізіць рызыку інфаркту і інсульту прыблізна на 15 %. Для прафілактыкі сардэчна-сасудзістых хвароб найбольш падыходзяць рэгулярныя і дастатковыя па часе фізічныя практыкаванні, якія прадугледжваюць рытмічныя скарачэнні вялікіх груп мышцаў: хуткая хадзьба, язда на веласіпедзе, плаванне, хадзьба на лыжах.

Пазбягайце стрэсу

Уплыў вострага стрэсу на людзей, якія пакутуюць на сардэчна-сасудзістыя захворванні, відавочны. Стрэс прыводзіць да прыступаў стэнакардыі, арытміі і развіцця сардэчнай недастатковасці. Ён таксама можа выклікаць раптоўнае развіццё інсульту і інфаркту міякарда. А станючыя эмоцыі — залог паспяховага лячэння.

Матэрыялы падрыхтавала Алена КРАВЕЦ.