



ГИГИЕНА СНА

В основу здорового образа жизни входит соблюдение режима дня – труда, отдыха и сна в соответствии с суточным биоритмом. Важнейшим фактором восстановления работоспособности является правильное чередование периодов труда и отдыха. При этом общее время работы и отдыха должно соотноситься как 1:2, то есть при 8-часовом рабочем дне отдых (пассивный и активный) должен составлять 16 часов.



В него входит: сон, различные виды деятельности – самообслуживание, самоподготовка (чтение, выполнение учебных заданий), свободное время (хобби, посещение театров, кино и т.д.), активный отдых (подвижные игры, занятия в спортивных секциях, самостоятельная общефизическая тренировка, прогулки и т.д.).

Очень важно правильно организовать отдых вне работы: это ежедневное после рабочее время, два выходных дня в неделю и ежегодный отпуск.

Остановимся на характере отдыха – пассивном и активном.

К пассивному отдыху относятся все виды отдыха, когда человек не производит сколько-нибудь заметной мышечной и умственной работы. Прежде всего, это сон, успокаивающий, освежающий и исцеляющий. После бессонной ночи человек чувствует себя «разбитым», работает с трудом. Во время сна отдыхают мозг, мышцы, менее интенсивно работают сердце, желудок и другие органы.

Более чем в половине случаев причиной нарушений сна является плохая гигиена сна. Именно поэтому, прежде чем обратиться к чисто медицинским проблемам, поговорим о том, где и как лучше спать. И первое, с чего мы начнем, – это спальня.

АТМОСФЕРА

Раньше считалось, что в холодном помещении спится лучше, однако это не так. В настоящее время считается, что каждый человек должен поэкспериментировать и выбрать для себя оптимальный температурный режим. Следует избегать чрезмерной сухости атмосферы в спальне. Зимой во время отопительного сезона влажность может падать до 20-30% при оптимуме 50-60%. Это приводит к сухости кожи и слизистых оболочек, заложенности носа и першению в горле. У больных с



бронхолегочной патологией течение заболевания может ухудшиться. В этой ситуации используйте в спальне в течение ночи ультразвуковой увлажнитель, который позволяет обеспечить оптимальную влажность. Уберите из спальни ковры и другие вещи, которые накапливают пыль. Не желательно в месте, где вы спите, устраивать библиотеку или выращивать растения. Регулярно проводите в спальне влажную уборку.



КРОВАТЬ

Во-первых, она должна быть достаточной длины и соответствовать росту человека, иначе постоянное вынужденное положение «согнув ноги» не позволит высыпаться и может отрицательно сказаться на осанке.



Во-вторых у правильной кровати должны быть достаточная ширина. Для семейной пары особенно важна достаточно широкая двуспальная кровать.

В-третьих, в вопросе о том, какую кровать лучше выбрать, надо учитывать и то, есть ли у человека, желающего приобрести кровать, аллергия. Обычно аллергикам не рекомендуется находиться в длительном контакте с натуральными материалами.

В-четвертых, важен возраст того человека, который задается вопросом о том, какой размер кровати выбрать. Здесь в особенности важна ее высота. То есть для пожилого человека существенно то, достают ли ноги пола в тот момент, когда он, проснувшись, спускается с кровати.

Также здесь следует обратить внимание на тот момент, твердые ли края у кровати. Для пожилых людей всегда важна опора. Это может быть жизненно важным моментом правильного выбора кровати.

МАТРАЦ

У правильной кровати должен быть хороший качественный, желательно ортопедический, матрас. Он должен быть не слишком мягким и не слишком жестким.

Определить, подходит ли именно вам тот матрас, который вы собираетесь купить, можно одним простым способом. Так, можно лечь на него и попробовать просунуть руку между спиной и матрасом. Если рука просовывается с трудом, то матрас выбран правильно. Также можете лечь на бок и посмотреть, остается ли позвоночник в таком положении прямым. Если это так, то именно этот, выбранный вами, матрас – подходящий для вас.

Удачной находкой производителей являются двусторонние матрасы «зима-лето». С одной стороны, у них теплая натуральная ткань, которая поможет согреться холодной зимой, а с другой – прохладный искусственный (или же натуральный) шелк, который не даст вспотеть жарким летом во время ночного продолжительного сна. Таким образом, переворачивая матрас туда-сюда, на разные стороны, можно регулировать уровень комфортности сна в любое время года.

Людам с проблемным позвоночником лучше использовать ортопедические матрасы. Эти матрасы предназначены для поддержания правильного анатомического положения тела и, соответственно, позвоночника во время сна.

Повторяя контуры тела, ортопедические матрасы равномерно распределяют нагрузку. Бытует мнение, что людям с проблемным позвоночником необходимо спать на жестком матрасе. Действительно, некоторым это помогает, но далеко не всем. Целесообразно вместе с матрасом приобрести решетку под матрас, рекомендуемую производителем.

Если вы страдаете аллергией на шерсть животных, то выберите матрас, не содержащий шерсти или конского волоса. Можно подобрать матрас, обработанный специальными антиаллергенными препаратами или имеющий обивку из прорезиненного хлопка.

Предлагаем ряд простых рекомендаций по уходу за матрасом.

– Каждые три месяца переворачивайте новый матрас с одной стороны на другую и разворачивайте его изголовьем в сторону ног. Это обеспечит правильное распределение наполнителя и позволит сохранить матрас ровным.

– Никогда не сгибайте, не сворачивайте и не сдавливайте пружинные матрасы.

– Поправляя матрас, пользуйтесь специальными ручками, но не держите за них матрас на весу, чтобы не повредить тканевую обивку.

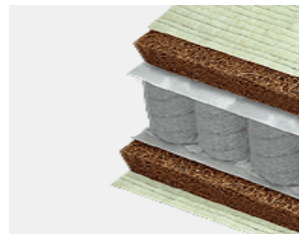
– Каждое утро оставляйте матрас открытым по крайней мере на 20 минут, чтобы кровать проветрилась, и влага испарилась.

– Чтобы матрас оставался чистым, пользуйтесь съемным чехлом, который поддается химчистке или стирке.

– Регулярно пылесосьте матрас и днище кровати.

– Старайтесь не сидеть на одном и том же месте на краю матраса.

– Не разрешайте детям прыгать на кровати.



ПОДУШКА

Целесообразно выбирать подушки с экологически безопасными натуральными или синтетическими наполнителями, в которых не заводятся пылевые клещи или пухоеды: натуральным латексом, гречневой шелухой, искусственными наполнителями волокнистого или шарикового типа.



Если вы все же желаете использовать пуховую или перьевую подушку, то выбирайте качественную продукцию, проходящую сложную технологию изготовления: сортировку, многократную мойку, сушку перегретым паром, обезжиривание, специальную антиаллергенную и антистатическую обработку.

С каким бы наполнителем вы ни выбрали подушку, ее необходимо чистить или стирать не реже одного раза в полгода. Замену подушки целесообразно производить раз в три года. Это

обусловлено размножением в подушках плесневых грибов, которые питаются чешуйками слущенного рогового слоя кожи человека и экскрементами пылевых клещей.

Если после сна на обычной подушке вы просыпаетесь с головной болью, неприятными ощущениями в мышцах или шейно-грудном отделе позвоночника, то целесообразно попробовать спать на ортопедической подушке. Обычно данные подушки сделаны из упругого материала (латекса), имеют прямоугольную форму с углублением для головы в центре и возвышениями по краям. Анатомическая форма данных подушек позволяет обеспечить параллельное положение головы по отношению к туловищу, что способствует расслаблению мышц в области шеи и плечевого пояса. Выбор размера подушки – дело сугубо индивидуальное.



Можно только определенно сказать, что ни в коем случае нельзя пользоваться большой и туго набитой подушкой, так как при этом голова постоянно находится в неестественно согнутом положении, что может привести к головным болям и проблемам с позвоночником. Использование очень тонкой подушки или сон вообще без подушки также могут вызывать боли в шее из-за изгиба позвоночника во время сна на боку. Кроме этого, низкая подушка способствует западению языка в положении на спине и усилению храпа или даже возникновению остановок дыхания во сне у людей с данной проблемой. Наиболее правильно использовать плоские подушки с индивидуально подобранной толщиной или контурные ортопедические подушки с небольшим уплотнением под шеей.



ОДЕЯЛО

С выбором одеяла ситуация обстоит несколько сложнее, чем с выбором матраса или подушки. Иногда при выборе помогает предшествующий опыт использования того или иного типа одеял, иногда – это просто элемент удачи. В любом случае, если вы спите вдвоем, то настоятельно рекомендуем укрываться каждому собственным одеялом.

Одеяла можно разделить на зимние, летние и всепогодные. Под правильно подобранным одеялом должно быть ни жарко, ни холодно, так как оно обеспечивает необходимую теплопроводность и циркуляцию воздуха.

Наиболее распространенные виды одеял: ватные, шерстяные, пуховые и синтетические (синтепон, холофайбер, полиэфирные волокна). Ватные одеяла наиболее дешевы, но и наименее практичны, так как имеют ощутимый вес и впитывают различные запахи.

Если вы любите спать в тепле, то подойдут шерстяные одеяла, которые лучше всего сохраняют тепло человеческого тела. Они также хорошо впитывают влагу, благодаря чему улучшается микроклимат в постели, ведь человек во время сна испаряет до 0,5 литра влаги. Данные одеяла особенно показаны людям с костно-мышечными и сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом и состояниями, вызывающими избыточную ночную потливость.

Как правило, изготавливают шерстяные одеяла из овечьей, козьей или верблюжьей шерсти. Следует обратить внимание, что данные одеяла необходимо хранить вместе со средствами,

отпугивающими моль. Шерстяные одеяла не рекомендуется использовать людям с аллергией на шерсть животных.

Большинство пуховых одеял изготавливают из утиного или гусиного пуха. Самые дорогие одеяла изготавливают с использованием пуха гагары. Пуховые одеяла легкие, упругие и долговечные. Они способны удерживать тепло и обеспечивать хорошую циркуляцию воздуха. Однако пух, впитывая влагу, быстро отсыревает. К пуховым одеялам предъявляются те же, изложенные выше, гигиенические требования, что и к пуховым подушкам. Пух должен быть качественно обработан для исключения размножения паразитов.

Если вы предпочитаете ощущение легкой прохлады, то лучше укрываться более тонким одеялом с синтетическим наполнителем. Данные одеяла легкие, долговечны, не вызывают аллергии и их можно стирать в стиральной машине. Относительным их недостатком является плохое впитывание влаги.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ГИГИЕНЕ СНА

Внешняя обстановка:

- Спальное помещение должно быть чистым. Регулярно делайте влажную уборку и протирайте пыль.
- Старайтесь всегда перед сном проветривать спальное помещение. Свежий воздух очень благоприятствует быстрому засыпанию, хорошему сну и приятному пробуждению.
- Постельное белье должно быть чистым и меняться не реже одного раза в неделю.
- Спальное место должно быть удобным (не слишком мягким и не слишком жестким).
- Перед сном необходимо выключить все источники света и звука. Исключение может составить только включенная музыка для засыпания.

Физическое и психологическое состояние.

- Чтобы сон был здоровым необходимо соблюдать режим – ложиться и вставать в одно и то же время.
- Не стоит перед сном заниматься спортом или принимать закаливающие процедуры. После этих мероприятий должно пройти не менее 2-х часов.
- А вот прогулка на свежем воздухе перед сном пойдет только на пользу.
- Не рекомендуется перед сном принимать пищу. Допустимы, легкие, например, нежирные кисломолочные продукты. Подходит перед сном травяной чай с ромашкой или мятой, а также молоко с медом.
- Важное значение для сна имеет умение человека перед сном расслабиться и отложить переживания, обдумывание и решение проблем на завтрашний день. Достичь психологического равновесия помогут чтение спокойной литературы, легкий массаж, ароматерапия и прослушивание тихой музыки для сна (звуки природы, колыбельные, спокойная музыка).
- Перед сном желательно принять теплый душ или ванну (не горячую).
- Здоровье человека является залогом хорошего сна и полноценного отдыха. Поэтому правильно питайтесь, занимайтесь спортом, следите за своим здоровьем и вовремя обращайтесь к врачу.

Несоблюдение правил гигиены сна не только мешает полноценному отдыху, но и способствует развитию многих заболеваний.

Елена Викторовна Неврычева,
заведующая кафедрой сестринского дела,
Института повышения квалификации специалистов здравоохранения,
кандидат медицинских наук