



ЗАХИСТИ *своє* ЗДОРОВ'Я!

5 КРОКІВ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ МІЦНОГО ІМУНІТЕТУ

Загальновідомо, що гарний нічний сон сприяє хорошему здоров'ю. Та попри це четверо з десяти людей регулярно сплять лише 6 годин на добу, а іноді навіть і менше. Через недосипання ми відчуваємося втомленими, їмо більше, ніж потрібно, та стаємо менш продуктивними. Варто наголосити, що недосипання також послаблює імунну систему. Адже під час сну наш організм відновлюється. Через недосипання ми стаємо мішенню для різних захворювань.

Невролог Центру розладів сну Клівлендської клініки доктор Тіна Вотерс стверджує, що на ґрунті недосипань можуть розвинутиися дуже серйозні проблеми зі здоров'ям, такі, як запальний процес, що лежить в основі серцево-судинних захворювань та артриту, а також виникнення ускладнень після застуди та грипу.

“Виявляється, коли людина спить менше 5-6 годин на добу, – пояснює доктор Вотерс, – прозапальні маркери зростають. А коли відбувається зростання деяких із цих прозапальних маркерів, виникає загроза розвитку інших патологій”.

Аби довести це, вчені вивчали дві групи людей. У першій групі люди спали по 4 години на добу, в іншій групі – по 8 годин. За тиждень порівняли результати їхніх аналізів крові. У людей, які спали 8 годин на добу, було виявлено вдвічі більше протівірусних антитіл, аніж у тих, що спали лише 4 години.

Інше дослідження засвідчило, що недосипання безпосередньо впливає на зменшення кількості Т-клітин, які, за словами Тіни Вотерс, є дуже важливими: “Т-клітини конче необхідні нашому організму. Вони є першим захисним бар'єром проти різних мікробів, бактерій, вірусів, грибків та будь-яких інфекцій, які в нас є. Це перша захисна ланка нашого організму”.

Іноколи люди з власної волі позбавляють себе нормального сну, працюючи чи граючи допізна. Та безсоння – це зовсім інше. Воно проявляється, коли людина відводить достатньо часу для сну, але в неї не виходить заснути або ж вона прокидається серед ночі і вже не засинає. У людей, які страждають на безсоння, часто виникає спокуса прийняти снодійне. Та лікарі переконливо рекомендують спочатку спробувати інші засоби.

“Снодійні таблетки загалом мають довгостроковий ефект, який ми ще вивчаємо, – каже доктор Вотерс. – У результаті тривалого прийому снодійного може погіршитися пам'ять. У деяких випадках виникають проблеми зі здоров'ям у цілому”.

Стежте за нашим хештегом [#KlubLifeHealth](#) у Facebook

ВІДМОВТЕСЬ АБО ЗМЕНШІТЬ КІЛЬКІСТЬ СПОЖИВАННЯ КОФЕЇНУ, ОСОБЛИВО ПІСЛЯ ОБІДУ

Замість снодійного зменшіть, а краще взагалі відмовтеся від вживання кофеїну, адже це не що інше, як стимулятор.

“Кофеїн міститься у різних продуктах, – стверджує доктор Вотерс. – Це необов’язково лише кава. Кофеїн є у чаї. Навіть зелений чай містить кофеїн. Усі ці енергетичні напої з п’ятигодинним ефектом та шоколад також містять кофеїн”.

ПРИПИНІТЬ ПАЛИТИ

Нікотин, як і кофеїн, є стимулятором, тому припиняйте палити.

НЕ СПІТЬ УДЕНЬ

Відмовтеся не лише від кофеїну та куріння, але й від спокуси подрімати удень.

Багато людей міркують так: «Я погано спав уночі, передрімаю годинку після обіду». Та це може викликати проблеми із засинанням увечері.

ВИМИКАЙТЕ СВІТЛО

Щонайменше за годину до сну приглушіть світло та припиніть дивитися на все, що випромінює світло, наприклад, телевізор чи комп’ютер.

“Коли наш організм стимулюється світлом, у підсумку зменшується вироблення мелатоніну, – пояснює доктор Вотерс. – А мелатонін необхідний для засинання. Також він підтримує наш сон протягом ночі”.

РОБІТЬ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Регулярні заняття фізичними вправами можуть допомогти вам спати сном праведника.

“Фізичні вправи здійснюють нейрохімічний вплив та поліпшують ваш сон”, – зазначає доктор Вотерс.

НЕ ЇЖТЕ ТА НЕ ВЖИВАЙТЕ АЛКОГОЛЮ ПЕРЕД СНОМ

Не їжте за дві години до сну, а також не вживайте на ніч спиртних напоїв. Їжа та алкоголь швидко зморять вас, проте ваш сон буде порушений: ви прокинетесь серед ночі, а потім не зможете заснути знову. Надто гостра та пряна їжа також не сприяє гарному сну, бо вона може викликати печію. До речі, про їжу: надмірна вага негативно впливає на сон, тому втрата зайвих кілограмів піде вам лише на користь.

ПІДГОТУЙТЕ СВОЮ СПАЛЬНЮ ДО СНУ

У темній кімнаті спиться краще. Якщо це неможливо, то придбайте хорошу маску для сну. Температура тіла має бути низькою, тому, якщо ви приймаєте заспокійливу ванну чи душ перед сном, слідкуйте за тим, аби вони не були занадто гарячими. Фізичні вправи також сприятимуть сну, однак під час фізичного навантаження піднімається температура тіла. Тому фізичними



Довідка

доктор Тіна Вотерс – невролог вищої категорії. Має ліцензію на лікарську практику у штаті Огайо. Працює у Клівлендській клініці. Фахівець у сфері сомнології, спеціалізується на розладах сну. Має сертифікат за цією спеціалізацією, виданий Радою з сертифікації лікарів-терапевтів, оториноларингологів, педіатрів, психіатрів і неврологів. Доктор Вотерс отримала вчений ступінь з медицини у 2008 році в Цинциннатському університеті, штат Огайо. У 2009 році закінчила клінічну ординатуру за спеціальністю “неврологія” у Клівлендській клініці, штат Огайо. Вивчала медицину сну за програмою надання стипендій та грантів в університетських клініках Клівленда.

вправами варто займатися мінімум за дві години до сну, аби температура тіла змогла нормалізуватися.

ЗАСПОКОЙТЕ ДУМКИ

Не намагайтеся перед сном вникати у рахунки за квартиру, прокручувати у голові сценарій завтрашнього дня, вести суперечки з рідними. Все це призводить до порушення сну. Замість цього краще прочитайте вірш із Біблії: роздуми над Писанням допоможуть вам заспокоїтися. Це буде гарним завершенням прожитого дня.

МІСЦЕ ДЛЯ СНУ МАЄ ЗНАЧЕННЯ

Перетворіть свою спальню на справжнє сонне царство. Облаштуйте її таким чином, щоб це місце асоціювалося у вас виключно зі сном. Це означає жодних телевізорів, комп'ютерів та можливості працювати. Взагалі уникайте усіх цих справ у ліжку. Це привчить ваш мозок, потрапляючи у спальню, вмикати режим сну. Та це можливо лише за однієї умови: якщо спальня буде виключно місцем для сну.

ЗАПИШІТЬ УСІ ТУРБОТИ

Якщо вас атакують тисячі думок, і це вам заважає заснути, встаньте та підіть до іншої кімнати. Запишіть на клаптику паперу усе, про що ви думаєте: турботи, справи тощо. Після того, як ви матеріалізуєте свої проблеми та хвилювання на папері, залиште його в цій кімнаті і поверніться до спальні. Вам стане спокійніше, адже підсвідомо ви перенесли свої переживання з голови на папір. Тому вам більше не потрібно їх зберігати у пам'яті чи намагатися вирішити цієї ж миті. Тепер ви можете відпочити з усвідомленням, що все записане на папері може спокійно зачекати до ранку. Якщо ж проблеми продовжують атакувати вас та відволікають від сну, можливо, причиною цього є депресія. Зверніться до психолога чи психотерапевта та спробуйте з'ясувати, чим зумовлені ваші проблеми. Бажано обрати фахівця з біблійним світоглядом. Намагайтесь уникати медичних працівників, які пропонують вирішити проблему без консультування, а виключно за допомогою медичних препаратів.

ДОТРИМУЙТЕСЯ РЕЖИМУ СНУ

Чітко встановлений режим часто сприяє здоровому сну. Тому намагайтесь лягати спати приблизно в один і той же час і так само прокидатися, навіть у вихідні. Вашому організму це необхідно.

АПНОЕ УВІ СНІ

Ви перепробували все вище зазначене та все одно відчуваєтеся наче вичавлений лимон? Можливо, у вас спостерігається апное сну (регулярна зупинка дихання під час сну на 10 секунд і більше - ред.). Багато людей навіть не підозрюють, що страждають на апное уві сні. Хоча це має негативний вплив на здоров'я всього організму.

Апное уві сні трапляється, коли дихальні шляхи блокуються та відкриваються з інтервалами протягом ночі. Це заважає вам спати глибоким сном. У підсумку організм не відновлюється належним чином.

Як же розпізнати апное сну? “Типовим симптомом нічного апное є хропіння – сильне голосне хропіння. Особливо, коли вам кажуть, що під час сну ви задихаєтеся і можете якийсь час не дихати, – зазначає доктор Вотерс. – Ще один симптом – це відчуття постійної втоми під час сну. Наприклад, ви проспали 8 годин, але, прокинувшись, відчуваєтеся так наче вас переїхала вантажівка. Ніби ви і не спали взагалі”.

Якщо ви запідозрили у себе апное, зверніться до лікаря та пройдіть обстеження у сомнологічному центрі.

Два роки тому Тому Креймеру діагностували апное сну. Відтоді він щодня перед сном надягає спеціальний дихальний апарат (СіПАП), і тепер, за його словами, він наче на світ народився.

“Я помітив, що зараз моя імунна система працює краще, – зазначає Том. – Я не застуджуюся та не страждаю від гаймориту, як це було раніше, не прокидаюся від першіння та сухості в горлі. Це важливо!”

СіПАП-апарат подає м'який потік повітря, аби горло не перекривалося і ви не прокидалися через це.

“У мене з'явилося більше енергії, – каже Том. – За час користування цим апаратом я схуд на 10 кілограмів”.

Коли мова заходить про підвищення спроможності вашого організму боротися з хворобою, проаналізуйте свій сон. Переконайтеся, що ви достатньо спите. Якщо ж ні, то намагайтеся уникати снодійних препаратів, натомість оберіть природні ліки від безсоння. Якщо ж вам здається, що ви достатньо спите, проте не відчуваєте відновлення та бадьорості, перевіртеся на апное сну. Якщо тест виявиться позитивним, то СіПАП-терапія сприятиме якнайшвидшому покращенню вашого самопочуття.

Примітка: Перед тим, як змінювати свій режим на будь-який інший, важливо проконсультуватися зі своїм сімейним лікарем чи іншим фахівцем у сфері охорони здоров'я. Інформація подана у цій публікації з метою ознайомлення. Вона жодним чином не призначена для діагностики, лікування чи профілактики будь-яких захворювань. Перед тим, як розпочати або припинити будь-які заняття фізичними вправами чи прийом харчових добавок, проконсультуйтеся з вашим сімейним лікарем чи фахівцем з питань охорони здоров'я щодо усіх протипоказань та можливих побічних ефектів.