

Редакция «Российского журнала эндокринологии, диабетологии и метаболизма» РДА обращает внимание специалистов на малые факторы нашего окружения, на которые мы обычно не обращаем внимания: цвет обоев, звуковое сопровождение, запахи; волновое наполнение окружающей среды и иные факторы, влияющие на наше здоровье. Например, красные, розовые, желтые оттенки скатерти, обоев; возбуждающая музыка и им подобные факторы провоцируют усиление аппетита, рост веса. Подчеркиваем необходимость для инструкторов «Школ здоровья психофизической саморегуляции им. Эрнесто Рома» на эти малые факторы…

Алексей Борисович Данилов
доктор медицинских наук,
профессор кафедры нервных болезней
ФППОВ ГБОУ ВПО Первый МГМУ им. И.М.Сеченова Минздрава России,
исполнительный директор Ассоциации междисциплинарной медицины,
руководитель проекта «Экология мозга»

В последнее время проблема стресса на работе становится все более актуальной. Настолько, что стала объектом пристального внимания Всемирной организации здравоохранения в рамках разговора о проблеме охраны психического здоровья и трудовой деятельности.

Стресс, как и боль, – нормальный биологический механизм защиты психики человека, сигнал, что что-то не в порядке и организму требуется помощь и отдых. Как правило, стрессовые механизмы активизируются в момент увеличения физической и психической нагрузки. Например, при возникновении опасности, внешней агрессии, в ситуации напряженности, недоброжелательного отношения окружающих. Пока стресс эпизодичен, он исправно выполняет свою биологическую функцию, протекая в пределах нормы. Но как только стресс принимает затяжной характер, он начинает подтачивать как психическое здоровье, так и физическое. Бывает так, что причин, которые запустили стрессовый механизм, уже нет, а человек не может расслабиться и войти в прежнюю колею.

Благотворительное британское общество Mind провело опрос более чем 2000 человек и выяснило, что работа – главный стрессовый фактор в жизни людей. 35% опрошенных считают свою работу крайне напряженной и волнующей их куда больше, чем вопросы здравоохранения (17%) и проблемы с деньгами (30%). Предыдущие исследования показали, что рабочий стресс приводит к так называемому офисному синдрому и повышает риск сердечного приступа на 23%. Это исследование выявило, что рабочий стресс вызывал у многих негативные мысли: 7% опрошенных думали о самоубийстве (эта цифра достигает 10% среди работников от 18 до 24 лет), и каждый 5-й испытывал повышенную тревожность (18%). Стресс нередко приводит к употреблению алкоголя или приему наркотиков, поскольку людям кажется, что это поможет им справиться с ситуацией: 3 из 5 человек, или 57%, выпивают после работы, и каждый 7-й человек – прямо на рабочем месте, пытаясь таким образом снять напряжение. Также популярны следующие «методы» снятия стресса: курение – 28%, прием антидепрессантов – 15%, прием снотворного без рецепта врача – 16%.

Причины перманентного стресса – неудовлетворенность плодами труда, зарплатой, плохие отношение с коллегами и ощущение недооцененности.
Если человек находится в состоянии стресса постоянно, то уже через полгода у него формируется так называемый офисный синдром, который проявляется как эмоциональными нарушениями и невротическими расстройствами, так и ожирением, хронической усталостью, проблемами со зрением и болью в спине, шее, кистях рук.

На возникновение стресса влияет не только эмоциональная обстановка в коллективе или внутренний дискомфорт, самооценка, но и неудобное рабочее место. Дело в том, что постоянное нахождение в неподвижной неправильной позе приводит к давлению на переднюю часть диска, растяжению его задней части, а также связок и капсул фасеточных суставов, нарушению гидратации и кровоснабжения диска. В результате у 70% офисных сотрудников развивается боль в верхней или нижней части спины, в шее, а зачастую – и мигрень или головную боль напряжения, а хроническая боль – прямой

путь к стрессу и депрессии.

Интересно, что «офисный синдром» имеет гендерные различия. Так, у женщин, берущих на себя повышенную нагрузку и ответственность, даже на невысоких должностях, риск развития хронической боли, заболеваний, а также инфаркта миокарда и состояния, требующего немедленной коронарной реваскуляризации, гораздо выше по сравнению с коллегами, работающими в щадящем темпе, или коллегами мужского пола. Данные основаны на анализе данных 22 086 женщин, принявших участие в исследовании Women's Health Study.

Очень многие компании США и Европы давно поняли, что повысить производительность труда можно только соблюдая интересы сотрудников и снижая уровень стресса, который работники испытывают в офисе и дома. Для ⊠того разрабатываются и внедряются различные тренинги по управлению стрессом, в рамках которых работникам объясняют природу и источники стресса, влияние на здоровье и обучают их справляться с негативным влиянием, релаксировать, управлять временем и эмоциональным состоянием.

В России подобные тренинги пока в новинку, однако проводятся исследования на тему «офисного синдрома». Так, специальное рандомизированное клиническое исследование показало, что курс из 6 занятий с офисными работниками в течение 6 мес, в ходе которого обсуждались различные факторы развития и хронификации боли, необходимость упражнений, более частых перерывов, привел к достоверному уменьшению боли в шее и плечевом поясе через 12 мес после начала наблюдения. Таким образом, своевременная профилактика, адекватные «стиль работы» и условия труда существенно снижают риск возникновения «офисного синдрома». Бороться со стрессом можно не только в рамках офисной программы, но и самостоятельно: чередовать нагрузку с отдыхом, применять медитативные практики или способы релаксации, больше бывать на свежем воздухе и, разумеется, заниматься спортом.

Зона комфорта

Поскольку офис для многих людей является вторым домом, необходимо учитывать такой фактор, как экология офиса. Мы не замечаем многие неблагоприятные моменты, которые в действительности оказывают колоссальное влияние на наше состояние. Снизить влияние офисной среды помогут комплексное экологическое обследование помещения и оценка самочувствия работников. Воздух многих офисных помещений наполнен канцерогенами и веществами, содержащимися в пластике, клее, красках, которые могут приводить к развитию аллергии и заболеваниям верхних дыхательных

путей. Почти во всех помещениях присутствуют плесневые грибы. Особенно это касается офисов, которые находятся в старых зданиях с повышенной влажностью, или в плохо проветриваемых душных кабинетах. В такой ситуации помогут улучшение системы вентиляции и антисептическая обработка помещения.

Другим фактором экосреды является освещенность офиса. Естественное и искусственное освещение по-разному влияют как на зрение, так и на уровень работоспособности. Расчет мощности ламп и правильное расположение световых приборов помогут достичь необходимого комфорта.

Необходимо также контролировать уровень шума в помещении. Шум может стать причиной хронического переутомления, негативно влиять на слуховой аппарат, вызывать нарушения сердечно-сосудистой и центральной нервной системы.
Многие недооценивают и воздействие электромагнитного излучения. А ведь от электромагнитных полей страдают нервная, иммунная и эндокринная система организма. Выделим основные объекты излучения:

Микроволновая печь. Радиус действия излучения в 20 раз превышает воздействие мобильного телефона. Поэтому ставить печь на обеденный стол ни в коем случае нельзя. После того, как вы поставили блюдо в печь, желательно отойти от нее как можно дальше.

Мобильный телефон. Наиболее безопасный способ пользования – проводная гарнитура.

Энергосберегающие лампы. Обычные и галогенные лампы почти безвредны, а вот энерго-сберегающие лучше не использовать в ночниках и настольных лампах.

Телевизор. Телевизоры с ЖК-экраном и плазменной панелью почти безвредны.

Кабели и электропроводка, розетки. Если кабели проходят не на лестничной клетке, а внутри помещения, они распространяют очень сильное электромагнитное поле. Находиться от него следует как можно дальше.

Блоки питания. Блоки питания оргтехники и зарядные устройства распространяют поле на расстоянии до метра. То же касается электроплиты и холодильника.

Следует быть осторожными с бытовой химией: большинство синтетических моющих средств не только вызывают раздражение кожи, кашель и воспаление слизистых, но и способствуют возникновению аллергии, а в некоторых случаях – рака.

Многие заболевания вызваны и усугублены высоким уровнем загрязнения воздуха из-за веществ, содержащихся в отделочных материалах, бытовой химии, компонентах мебели, выхлопах автотранспорта. Следует выбирать продукцию с натуральными компонентами, работать над системой очистки воздуха.

Для создания благоприятной экологической атмосферы рекомендуется особое внимание уделить растениям: это самый легкий способ очистки воздуха. Так, растения в офисе повышают работоспособность и стрессоустойчивость, избавляют от головной боли, кашля и сухости кожи. Результаты исследований показывают, что чем больше растений в офисе, тем меньше больничных требуют сотрудники. Листья растений вырабатывают кислород, уменьшают запыленность комнаты и очищают воздух от токсических соединений.

По утверждению ученых Университета Вашингтона (Washington State University), растения в горшках особенно эффективны в офисах, где нет окон. Результаты эксперимента показали, что люди, которые находятся в комнате с растениями, значительно лучше справляются с заданиями (их реакция была на 12% быстрее). Кроме того, они меньше подвержены стрессу.

Не секрет, что и сон оказывает чрезвычайно благотворное воздействие на организм, помогая справиться с напряжением. Но мало кто знает, что дневной сон от 40 до 60 мин позволяет восстановить артериальное давление после пережитого стресса и быстро прийти в себя без серьезных последствий для психики. Таким образом, тонизирующий сон имеет смысл и в офисе. Конечно, вздремнуть на работе – непозволительная роскошь для подавляющего большинства сотрудников, поэтому можно заменить дневной сон небольшой прогулкой или хотя бы просто расслабиться на полчаса в тихом уголке офиса, думая о чем-то отвлеченном, а не о работе и офисных проблемах.

Работники, чьи компании создают благоприятные условия для сотрудников, гибкий график и достаточное время для отдыха, говорят, что эти меры поддерживают их психическое здоровье. Трое из пяти человек отметили, что если их босс будет помогать поддерживать психическое благополучие всего коллектива, они будут чувствовать себя более мотивированными, преданными, лояльными и порекомендуют свою компанию как хорошее место для работы.

Здоровый сон дома

Всемирная организация здравоохранения включила здоровый сон в «критерии здоровья», поскольку от качества сна напрямую зависит как физическое, так и психоэмоциональное состояние организма. Так, согласно данным, 27% людей, обращающихся за медицинской помощью с различными проблемами, страдают нарушениями сна.

Биологические ритмы человека – важный фактор формирования и сохранения здоровья нервной системы. В современном мире многие игнорируют зов биологических ритмов: высокое социальное напряжение, стресс, информационный поток и скоростные коммуникации заставляют нас жить по особому времени, к которому наш организм не приучен. Природные биоритмы (смена дня и ночи, приливы и отливы, смена времен года, смены фаз солнца и луны, часовые пояса и т.д.), которые служили главным временным ориентиром для человека в прошлом, сегодня отошли на второй план. Более того, все больше людей страдает нарушениями природных биоритмов, например инсомнией. Согласно опросу, проведенному Британским центром исследований сна (U.K.'s Surrey Sleep Research Centre), от 10 до 20% населения США и Европы испытывают недостаток в хорошем ночном сне. А ведь нарушения сна и цикла сон–бодрствование очень быстро подрывают здоровье организма и значительно ухудшают работу мозга.

Продолжительный крепкий сон не только дарит бодрость, но и снижает болевую чувствительность. Американская академия медицины сна (American Academy of Sleep Medicine) провела исследование с участием 18 добровольцев, имеющих проблемы со сном. Часть пациентов в течение 4 ночей спали привычное для них количество часов (а некоторые увеличили себе время сна до 10 ч), а другой группе добровольцев на сон было отведено всего 1,8 ч в сутки. Результаты исследования показали, что полноценный сон усиливает дневную активность и снижает чувствительность к болевым стимулам.

Здоровый сон способствует потере лишнего веса. Группа ученых из исследовательского центра в Портленде провела эксперимент с участием 500 человек с избыточной массой тела. Спустя 6 мес испытуемых взвесили и провели опрос. Стало известно, что самых лучших результатов в потере веса достигли те, у кого был низкий уровень стресса и кто спал не менее 6–8 ч.

Изменения биоритмов и продолжительный отказ от полноценного сна могут привести к серьезным последствиям. Так, новое исследование ученых из Чикагского университета (University of Chicago) показало, что у молодых мужчин, которые спят менее 5 ч в сутки, значительно снижается уровень полового гормона – тестостерона. Его дефицит приводит к уменьшению мышечной массы, силы и энергии, негативно влияет на плотность костной ткани. Ученым удалось подсчитать, что содержание гормона в крови снижалось на 10–15%. Кроме того, добровольцы сообщили специалистам о плохом настроении, общей слабости, снижении полового влечения и уровня энергии.

Женщинам необходимо спать дольше, чем мужчинам, дабы поддержать в тонусе сердечно-сосудистую систему и в целом улучшить самочувствие. Эксперимент, изучающий гендерные особенности сна, провели сотрудники Университета Дьюка (Duke University) в США. В ходе работы они обнаружили, что недосып вызывает стресс, проблемы с сердцем и сахарный диабет типа 2. При этом данная зависимость сильнее прослеживается у женщин.

Сбой биологических циклов может привести не только к физиологическим заболеваниям, но и к душевным. Так, ученые из Оксфордского университета полагают, что шизофрения связана с нарушением суточного (циркадного) ритма организма, при котором происходит сбой в работе «центральных часов», расположенных в головном мозге, и «периферических часов», находящихся в других органах. Люди с шизофренией часто жалуются на расстройство сна. Оксфордским ученым удалось изучить и описать связь между нарушением суточного ритма и психическими заболеваниями у мышей с дефектом гена SNAP25 (ген также связан с шизофренией у людей).

Наука сна еще мало изучена, однако уже сейчас можно с точностью сказать, что без полноценного сна поддержание здоровья и активности (в первую очередь активности мозговой деятельности) невозможно. И хотя современная жизнь часто вносит диссонанс в наши биологические ритмы, здоровый сон должен стоять на той же высокой ступени в списке приоритетов, что и здоровая еда и физическая активность.

Источник: "Газета невролога"

Ссылка на оригинал: http://con-med.ru/magazines/gazeta_nevrologa/gazeta_nevrologa-02-

Алексей Борисович Данилов
доктор медицинских наук,
профессор кафедры нервных болезней
ФППОВ ГБОУ ВПО Первый МГМУ им. И.М.Сеченова Минздрава России,
исполнительный директор Ассоциации междисциплинарной медицины,
руководитель проекта «Экология мозга»

В последнее время проблема стресса на работе становится все более актуальной. Настолько, что стала объектом пристального внимания Всемирной организации здравоохранения в рамках разговора о проблеме охраны психического здоровья и трудовой деятельности.

Стресс, как и боль, – нормальный биологический механизм защиты психики человека, сигнал, что что-то не в порядке и организму требуется помощь и отдых. Как правило, стрессовые механизмы активизируются в момент увеличения физической и психической нагрузки. Например, при возникновении опасности, внешней агрессии, в ситуации напряженности, недоброжелательного отношения окружающих. Пока стресс эпизодичен, он исправно выполняет свою биологическую функцию, протекая в пределах нормы. Но как только стресс принимает затяжной характер, он начинает подтачивать как психическое здоровье, так и физическое. Бывает так, что причин, которые запустили стрессовый механизм, уже нет, а человек не может расслабиться и войти в прежнюю колею.

Благотворительное британское общество Mind провело опрос более чем 2000 человек и

выяснило, что работа – главный стрессовый фактор в жизни людей. 35% опрошенных считают свою работу крайне напряженной и волнующей их куда больше, чем вопросы здравоохранения (17%) и проблемы с деньгами (30%). Предыдущие исследования показали, что рабочий стресс приводит к так называемому офисному синдрому и повышает риск сердечного приступа на 23%. Это исследование выявило, что рабочий стресс вызывал у многих негативные мысли: 7% опрошенных думали о самоубийстве (эта цифра достигает 10% среди работников от 18 до 24 лет), и каждый 5-й испытывал повышенную тревожность (18%). Стресс нередко приводит к употреблению алкоголя или приему наркотиков, поскольку людям кажется, что это поможет им справиться с ситуацией: 3 из 5 человек, или 57%, выпивают после работы, и каждый 7-й человек – прямо на рабочем месте, пытаясь таким образом снять напряжение. Также популярны следующие «методы» снятия стресса: курение – 28%, прием антидепрессантов – 15%, прием снотворного без рецепта врача – 16%.

Причины перманентного стресса – неудовлетворенность плодами труда, зарплатой, плохие отношение с коллегами и ощущение недооцененности.
Если человек находится в состоянии стресса постоянно, то уже через полгода у него формируется так называемый офисный синдром, который проявляется как эмоциональными нарушениями и невротическими расстройствами, так и ожирением, хронической усталостью, проблемами со зрением и болью в спине, шее, кистях рук.

На возникновение стресса влияет не только эмоциональная обстановка в коллективе или внутренний дискомфорт, самооценка, но и неудобное рабочее место. Дело в том, что постоянное нахождение в неподвижной неправильной позе приводит к давлению на переднюю часть диска, растяжению его задней части, а также связок и капсул фасеточных суставов, нарушению гидратации и кровоснабжения диска. В результате у 70% офисных сотрудников развивается боль в верхней или нижней части спины, в шее, а зачастую – и мигрень или головную боль напряжения, а хроническая боль – прямой путь к стрессу и депрессии.
Интересно, что «офисный синдром» имеет гендерные различия. Так, у женщин, берущих на себя повышенную нагрузку и ответственность, даже на невысоких должностях, риск развития хронической боли, заболеваний, а также инфаркта миокарда и состояния, требующего немедленной коронарной реваскуляризации, гораздо выше по сравнению с коллегами, работающими в щадящем темпе, или коллегами мужского пола. Данные основаны на анализе данных 22 086 женщин, принявших участие в исследовании Women’s Health Study.

Очень многие компании США и Европы давно поняли, что повысить производительность труда можно только соблюдая интересы сотрудников и снижая уровень стресса, который работники испытывают в офисе и дома. Для ⌧того разрабатываются и

внедряются различные тренинги по управлению стрессом, в рамках которых работникам объясняют природу и источники стресса, влияние на здоровье и обучают их справляться с негативным влиянием, релаксировать, управлять време нем и эмоциональным состоянием.

В России подобные тренинги пока в новинку, однако проводятся исследования на тему «офисного синдрома». Так, специальное рандомизированное клиническое исследование показало, что курс из 6 занятий с офисными работниками в течение 6 мес, в ходе которого обсуждались различные факторы развития и хронификации боли, необходимость упражнений, более частых перерывов, привел к достоверному уменьшению боли в шее и плечевом поясе через 12 мес после начала наблюдения. Таким образом, своевременная профилактика, адекватные «стиль работы» и условия труда существенно снижают риск возникновения «офисного синдрома». Бороться со стрессом можно не только в рамках офисной программы, но и самостоятельно: чередовать нагрузку с отдыхом, применять медитативные практики или способы релаксации, больше бывать на свежем воздухе и, разумеется, заниматься спортом.

Зона комфорта

Поскольку офис для многих людей является вторым домом, необходимо учитывать такой фактор, как экология офиса. Мы не замечаем многие неблагоприятные моменты, которые в действительности оказывают колоссальное влияние на наше состояние. Снизить влияние офисной среды помогут комплексное экологическое обследование помещения и оценка самочувствия работников. Воздух многих офисных помещений наполнен канцерогенами и веществами, содержащимися в пластике, клее, красках, которые могут приводить к развитию аллергии и заболеваниям верхних дыхательных путей. Почти во всех помещениях присутствуют плесневые грибы. Особенно это касается офисов, которые находятся в старых зданиях с повышенной влажностью, или в плохо проветриваемых душных кабинетах. В такой ситуации помогут улучшение системы вентиляции и антисептическая обработка помещения.

Другим фактором экосреды является освещенность офиса. Естественное и искусственное освещение по-разному влияют как на зрение, так и на уровень работоспособности. Расчет мощности ламп и правильное расположение световых приборов помогут достичь необходимого комфорта.

Необходимо также контролировать уровень шума в помещении. Шум может стать причиной хронического переутомления, негативно влиять на слуховой аппарат, вызывать нарушения сердечно-сосудистой и центральной нервной системы.
Многие недооценивают и воздействие электромагнитного излучения. А ведь от электромагнитных полей страдают нервная, иммунная и эндокринная система организма. Выделим основные объекты излучения:

Микроволновая печь. Радиус действия излучения в 20 раз превышает воздействие мобильного телефона. Поэтому ставить печь на обеденный стол ни в коем случае нельзя. После того, как вы поставили блюдо в печь, желательно отойти от нее как можно дальше.

Мобильный телефон. Наиболее безопасный способ пользования – проводная гарнитура.

Энергосберегающие лампы. Обычные и галогенные лампы почти безвредны, а вот энерго-сберегающие лучше не использовать в ночниках и настольных лампах.

Телевизор. Телевизоры с ЖК-экраном и плазменной панелью почти безвредны.

Кабели и электропроводка, розетки. Если кабели проходят не на лестничной клетке, а внутри помещения, они распространяют очень сильное электромагнитное поле. Находиться от него следует как можно дальше.

Блоки питания. Блоки питания оргтехники и зарядные устройства распространяют поле на расстоянии до метра. То же касается электроплиты и холодильника.

Следует быть осторожными с бытовой химией: большинство синтетических моющих средств не только вызывают раздражение кожи, кашель и воспаление слизистых, но и способствуют возникновению аллергии, а в некоторых случаях – рака.

Многие заболевания вызваны и усугублены высоким уровнем загрязнения воздуха из-за веществ, содержащихся в отделочных материалах, бытовой химии, компонентах мебели, выхлопах автотранспорта. Следует выбирать продукцию с натуральными компонентами, работать над системой очистки воздуха.

Для создания благоприятной экологической атмосферы рекомендуется особое внимание уделить растениям: это самый легкий способ очистки воздуха. Так, растения в офисе повышают работоспособность и стрессоустойчивость, избавляют от головной боли, кашля и сухости кожи. Результаты исследований показывают, что чем больше растений в офисе, тем меньше больничных требуют сотрудники. Листья растений вырабатывают кислород, уменьшают запыленность комнаты и очищают воздух от токсических соединений.

По утверждению ученых Университета Вашингтона (Washington State University), растения в горшках особенно эффективны в офисах, где нет окон. Результаты эксперимента показали, что люди, которые находятся в комнате с растениями, значительно лучше справляются с заданиями (их реакция была на 12% быстрее). Кроме того, они меньше подвержены стрессу.

Не секрет, что и сон оказывает чрезвычайно благотворное воздействие на организм, помогая справиться с напряжением. Но мало кто знает, что дневной сон от 40 до 60 мин позволяет восстановить артериальное давление после пережитого стресса и быстро прийти в себя без серьезных последствий для психики. Таким образом, тонизирующий сон имеет смысл и в офисе. Конечно, вздремнуть на работе – непозволительная роскошь для подавляющего большинства сотрудников, поэтому можно заменить дневной сон небольшой прогулкой или хотя бы просто расслабиться на полчаса в тихом уголке офиса, думая о чем-то отвлеченном, а не о работе и офисных проблемах.

Работники, чьи компании создают благоприятные условия для сотрудников, гибкий график и достаточное время для отдыха, говорят, что эти меры поддерживают их психическое здоровье. Трое из пяти человек отметили, что если их босс будет помогать поддерживать психическое благополучие всего коллектива, они будут чувствовать себя более мотивированными, преданными, лояльными и порекомендуют свою компанию как хорошее место для работы.

Здоровый сон дома

Всемирная организация здравоохранения включила здоровый сон в «критерии здоровья», поскольку от качества сна напрямую зависит как физическое, так и психоэмоциональное состояние организма. Так, согласно данным, 27% людей, обращающихся за медицинской помощью с различными проблемами, страдают нарушениями сна.

Биологические ритмы человека – важный фактор формирования и сохранения здоровья нервной системы. В современном мире многие игнорируют зов биологических ритмов: высокое социальное напряжение, стресс, информационный поток и скоростные коммуникации заставляют нас жить по особому времени, к которому наш организм не приучен. Природные биоритмы (смена дня и ночи, приливы и отливы, смена времен года, смены фаз солнца и луны, часовые пояса и т.д.), которые служили главным временным ориентиром для человека в прошлом, сегодня отошли на второй план. Более того, все больше людей страдает нарушениями природных биоритмов, например инсомнией. Согласно опросу, проведенному Британским центром исследований сна (U.K.'s Surrey Sleep Research Centre), от 10 до 20% населения США и Европы испытывают недостаток в хорошем ночном сне. А ведь нарушения сна и цикла сон–бодрствование очень быстро подрывают здоровье организма и значительно ухудшают работу мозга.

Продолжительный крепкий сон не только дарит бодрость, но и снижает болевую чувствительность. Американская академия медицины сна (American Academy of Sleep Medicine) провела исследование с участием 18 добровольцев, имеющих проблемы со сном. Часть пациентов в течение 4 ночей спали привычное для них количество часов (а некоторые увеличили себе время сна до 10 ч), а другой группе добровольцев на сон было отведено всего 1,8 ч в сутки. Результаты исследования показали, что полноценный сон усиливает дневную активность и снижает чувствительность к болевым стимулам.

Здоровый сон способствует потере лишнего веса. Группа ученых из исследовательского центра в Портленде провела эксперимент с участием 500 человек с избыточной массой тела. Спустя 6 мес испытуемых взвесили и провели опрос. Стало известно, что самых лучших результатов в потере веса достигли те, у кого был низкий уровень стресса и кто спал не менее 6–8 ч.

Изменения биоритмов и продолжительный отказ от полноценного сна могут привести к серьезным последствиям. Так, новое исследование ученых из Чикагского университета (University of Chicago) показало, что у молодых мужчин, которые спят менее 5 ч в сутки,

значительно снижается уровень полового гормона – тестостерона. Его дефицит приводит к уменьшению мышечной массы, силы и энергии, негативно влияет на плотность костной ткани. Ученым удалось подсчитать, что содержание гормона в крови снижалось на 10–15%. Кроме того, добровольцы сообщили специалистам о плохом настроении, общей слабости, снижении полового влечения и уровня энергии.

Женщинам необходимо спать дольше, чем мужчинам, дабы поддержать в тонусе сердечно-сосудистую систему и в целом улучшить самочувствие. Эксперимент, изучающий гендерные особенности сна, провели сотрудники Университета Дьюка (Duke University) в США. В ходе работы они обнаружили, что недосып вызывает стресс, проблемы с сердцем и сахарный диабет типа 2. При этом данная зависимость сильнее прослеживается у женщин.

Сбой биологических циклов может привести не только к физиологическим заболеваниям, но и к душевным. Так, ученые из Оксфордского университета полагают, что шизофрения связана с нарушением суточного (циркадного) ритма организма, при котором происходит сбой в работе «центральных часов», расположенных в головном мозге, и «периферических часов», находящихся в других органах. Люди с шизофренией часто жалуются на расстройство сна. Оксфордским ученым удалось изучить и описать связь между нарушением суточного ритма и психическими заболеваниями у мышей с дефектом гена SNAP25 (ген также связан с шизофренией у людей).

Наука сна еще мало изучена, однако уже сейчас можно с точностью сказать, что без полноценного сна поддержание здоровья и активности (в первую очередь активности мозговой деятельности) невозможно. И хотя современная жизнь часто вносит диссонанс в наши биологические ритмы, здоровый сон должен стоять на той же высокой ступени в списке приоритетов, что и здоровая еда и физическая активность.

Источник: "Газета невролога"