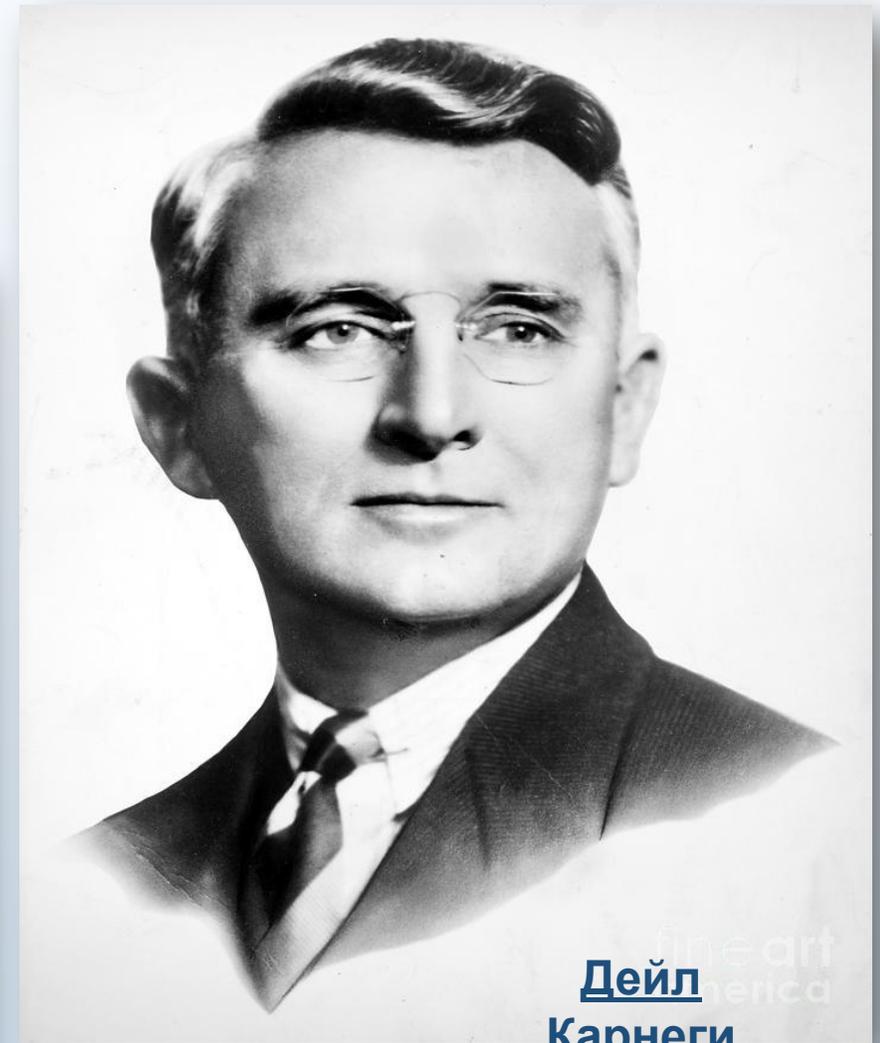
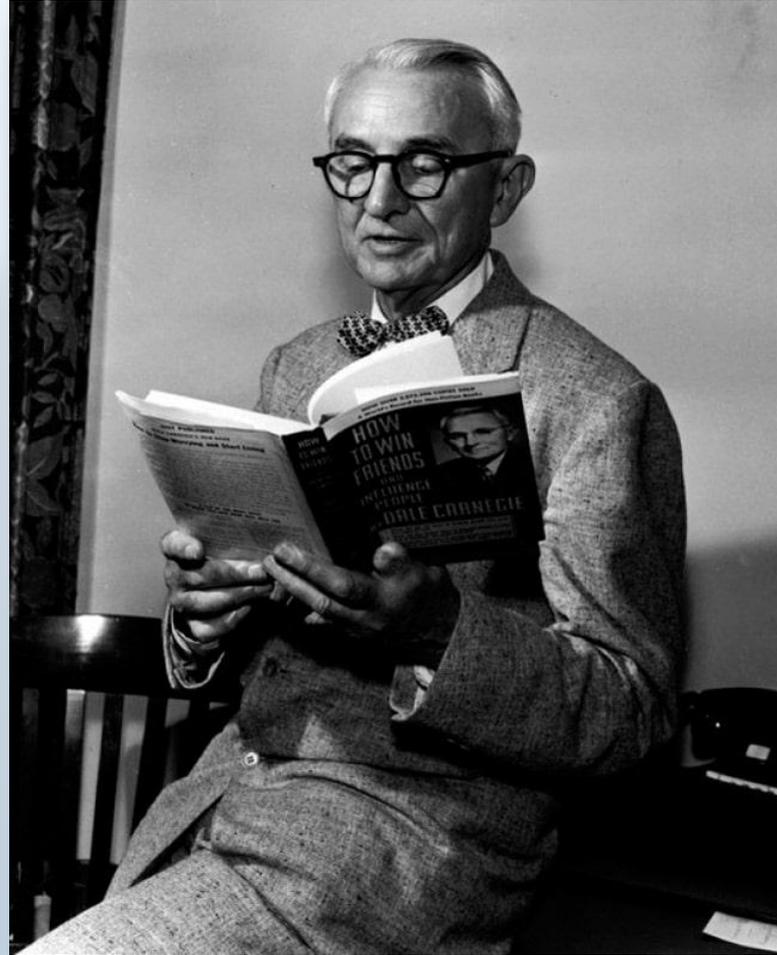


**Тема: «Дневной сон – польза или вред?».  
Позиция против!**



Докладчик:  
Студент 2 курса, 22 группы,  
лечебного факультета  
Везиров Эльдар Шамильевич

*«Помните, что ещё никто не умер от недостатка сна. Беспокойство по поводу бессонницы вреднее, чем сама бессонница.»*



Дейл  
Карнеги

Американский педагог, лектор, писатель.

Если неправильно спать или выбрать не то время, он способен нанести больше вреда нежели пользы.

**В чем же основная опасность дневного сна?**



## Вред дневного сна для ночного отдыха

**NB!!!** Доказано, что **слишком продолжительный** или **слишком поздний дневной сон** (позже 14-15 часов дня) **вызывает затруднения засыпания ночью**. Человек, который потакает своим слабостям и спит «сколько влезет» днем, рискует обзавестись хронической бессонницей!



# Дневной сон может повышать риск преждевременной смерти, предупредили ученые.

**NB!!!** Исследователи из японского Университета Токио выяснили, что дневной сон продолжительностью более 40 минут связан с опасными последствиями для здоровья, способными сократить срок жизни. К такому выводу ученые пришли, изучив данные 21 исследования с участием более 307 тысяч человек, пишет The Independent.



Данные показали, что *если люди в течение дня дремали более 40 минут, это увеличивало риск метаболического синдрома.*



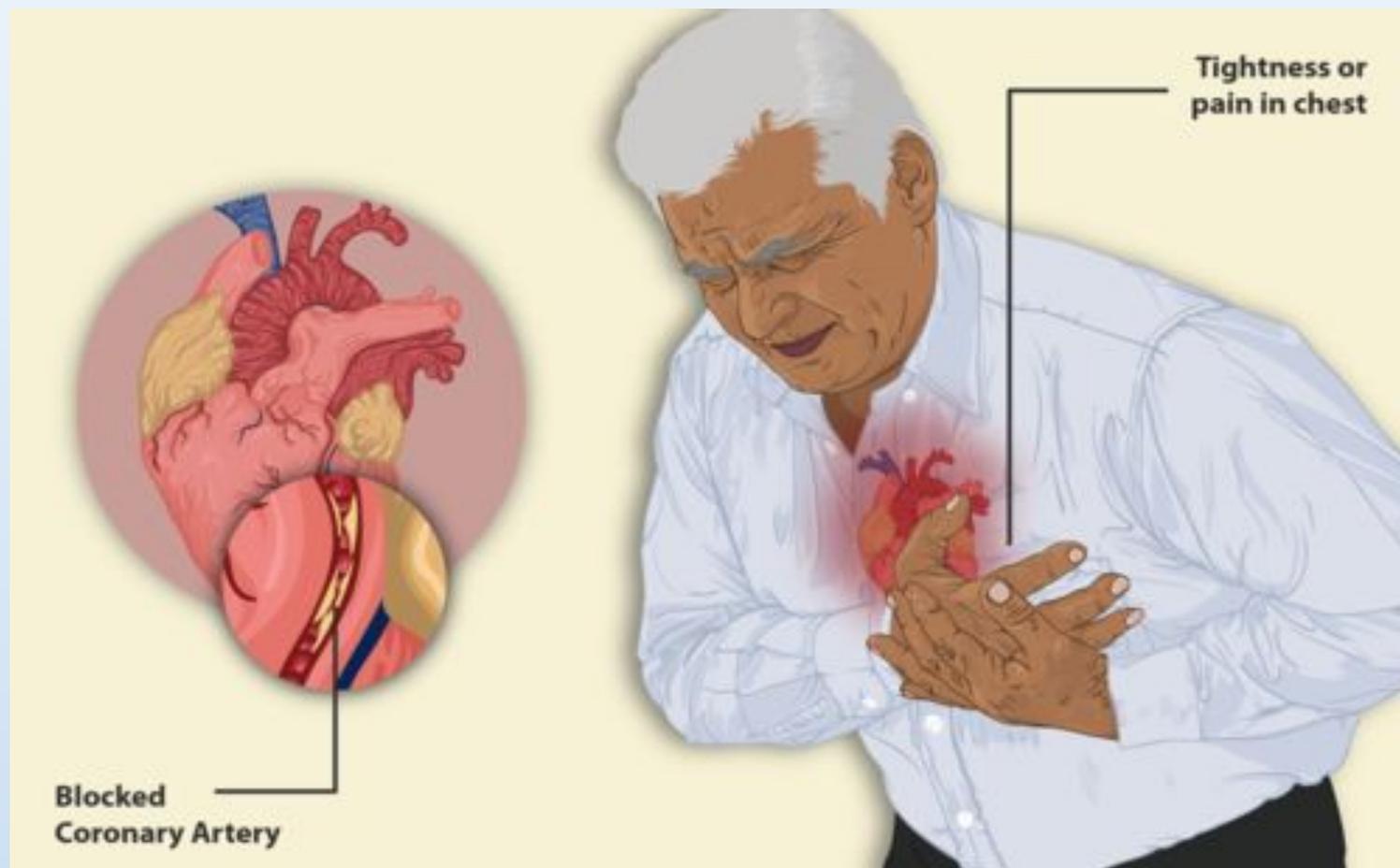
**Обструктивное апноэ сна (ОАС)** – заболевание, проявляющееся частичным или полным спадением верхних дыхательных путей во время сна.

Чаще всего у таких пациентов возникает ишемическая болезнь сердца (ИБС), и для этого есть ряд причин: . Из-за нарушений дыхательной деятельности во время сна происходит стабильное повышение артериального давления, которое в норме во время отдыха организма должно снижаться. Это приводит к развитию артериальной гипертензии, которая является частой причиной ИБС.

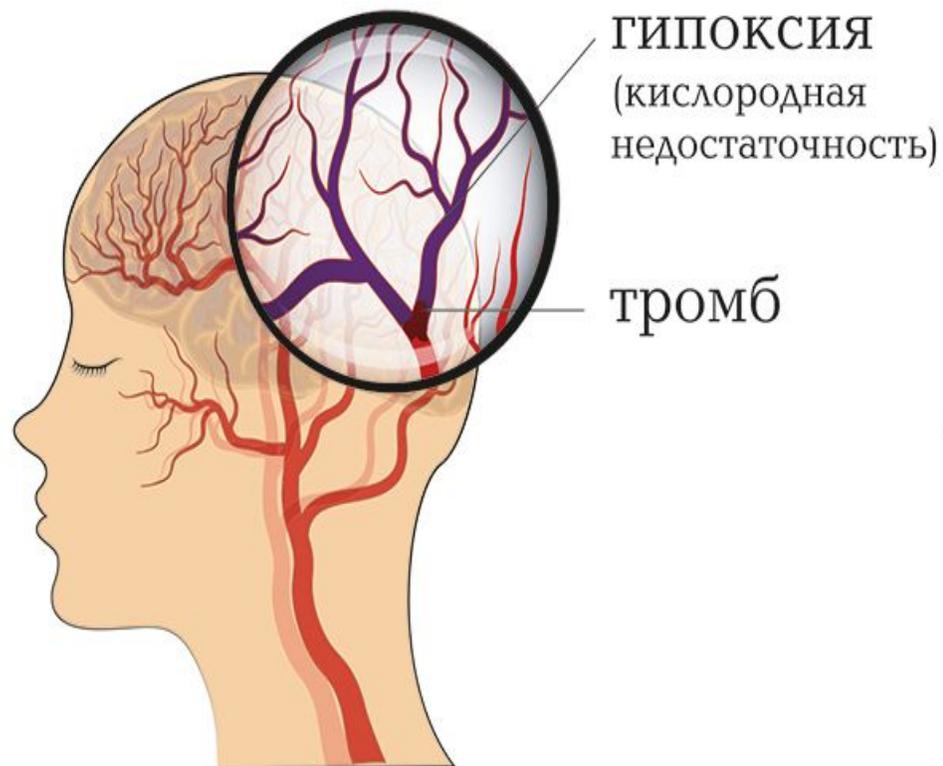
. **ОАС** – заболевание, которое проявляется целым комплексом нарушений (синдром обструктивного апноэ сна, СОАС). В том числе, СОАС оказывает непосредственное влияние на сердце, изменяя его физиологические параметры, а значит может как усугубить, так и привести к проявлению сердечно-сосудистых патологий. Нарушение сердечного ритма во время сна – частое следствие СОАС.



Работа, представленная на конгрессе Европейского общества кардиологов *ESC Congress 2020*, объединила более 20 исследований о воздействии дневного сна на здоровье. Всего ученые включили данные более чем о 313 тысячах участников — 39% из них регулярно спали днем. Анализ показал, что сон на протяжении более чем часа повышал риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний — на 34%. Это касалось только тех людей, которые спали ночью больше шести часов.



Исследование, опубликованное в журнале *Neurology*, показало, что у людей, спавших больше девяти часов в день, из которых около полутора часов приходилось на дневной сон, **риск инсульта возрастал на 85%**.



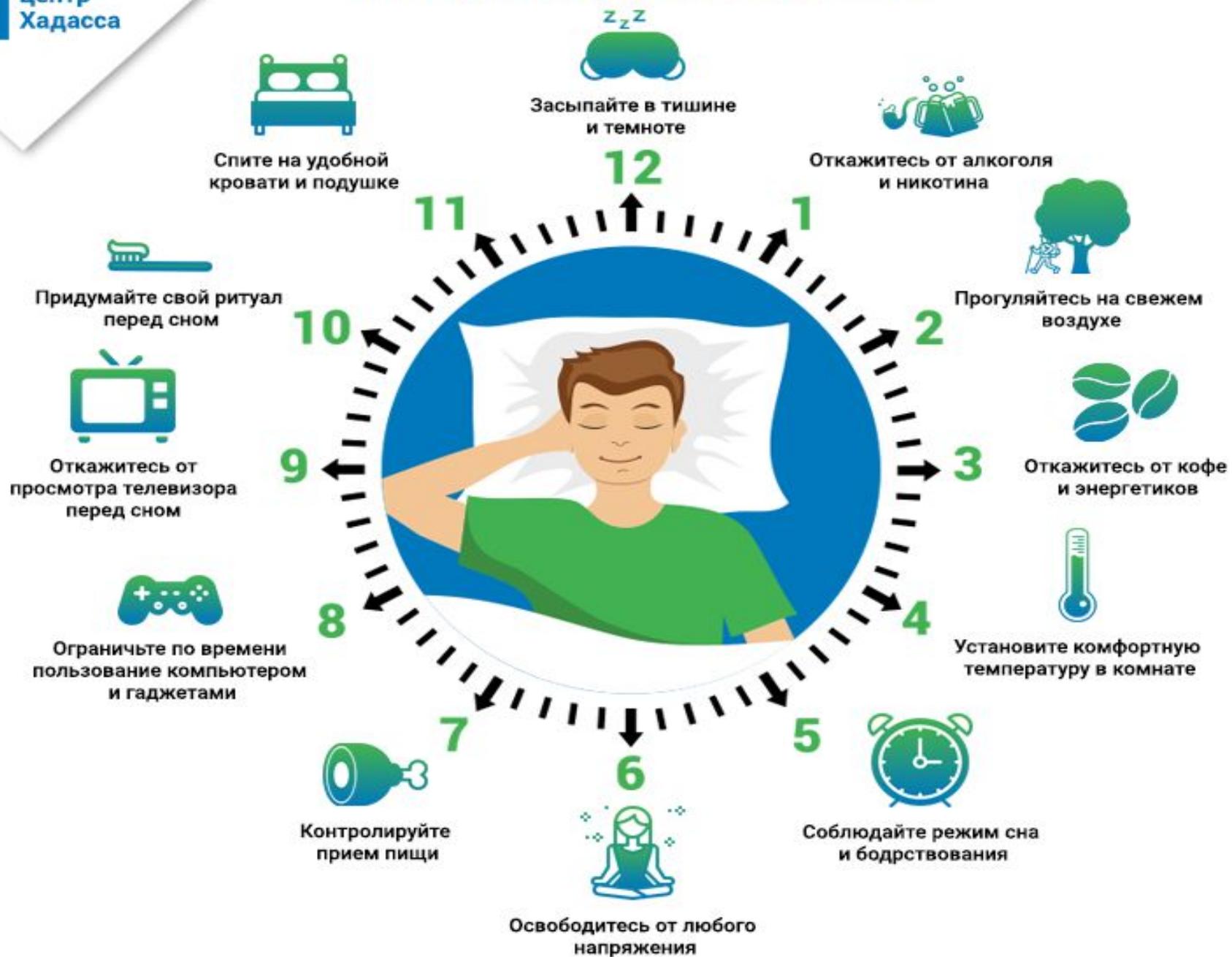
**Ишемический инсульт**



**Геморрагический инсульт**



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА



**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
«Волгоградский государственный медицинский университет»**

**Тема: «Дневной сон – польза или вред?».  
Позиция против!**



Докладчик:  
Студент 2 курса, 22 группы,  
лечебного факультета  
Везиров Эльдар Шамильевич

Волгоград,  
2021.