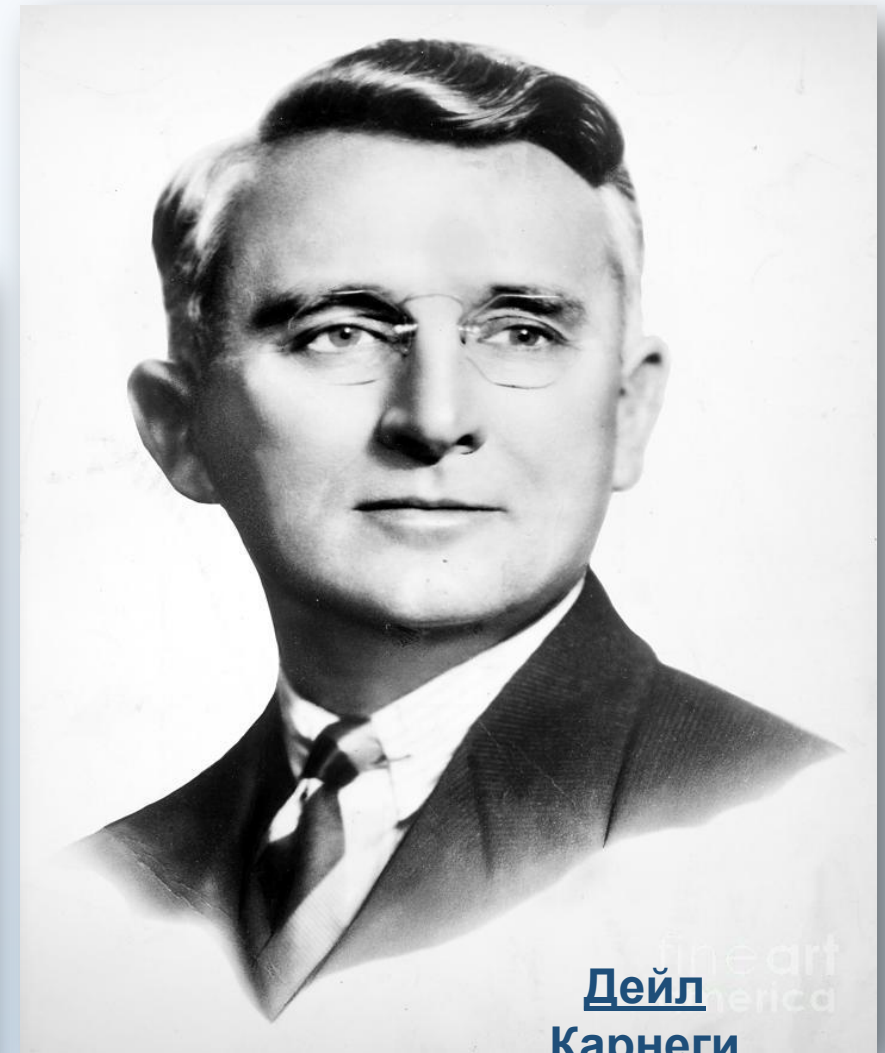
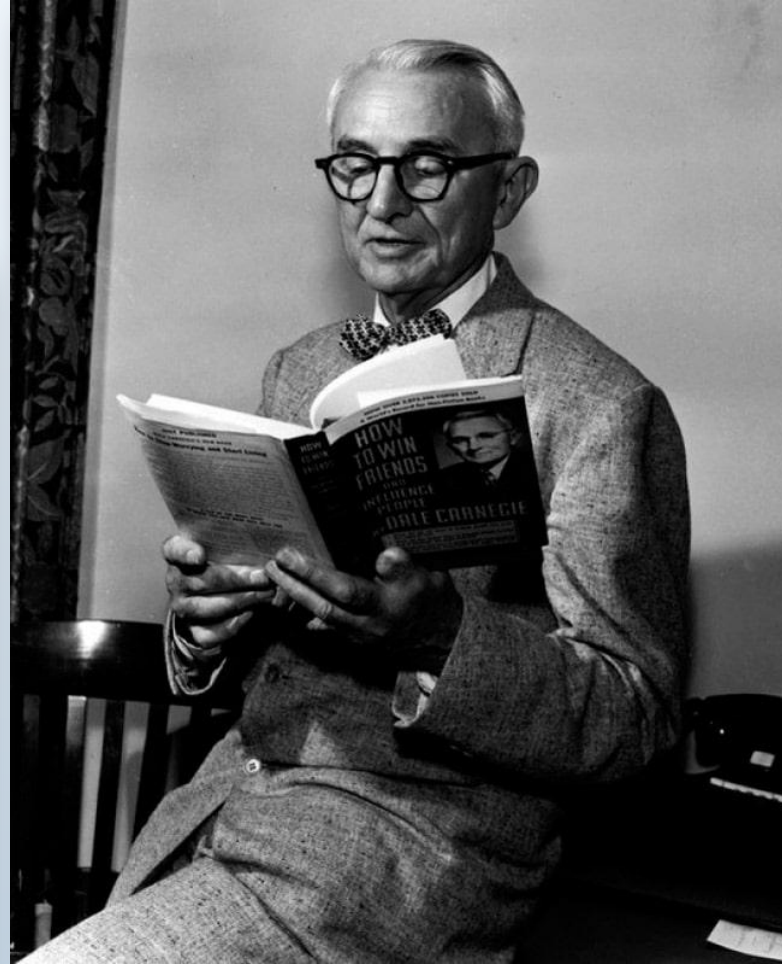


**Тема: «Дневной сон – польза или вред?».
Позиция против!**



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.*



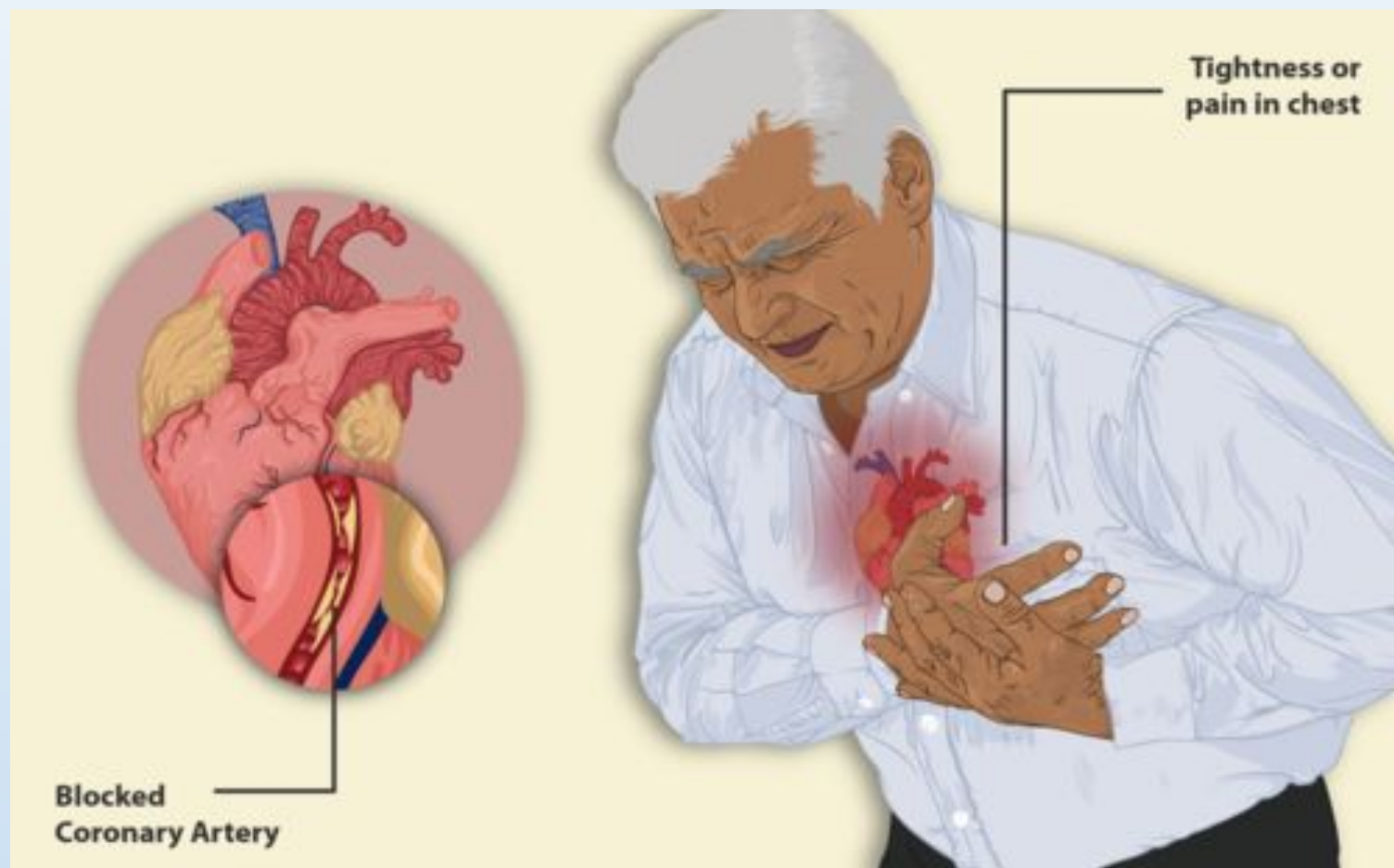
Обструктивное апноэ сна (ОАС) – заболевание, проявляющееся частичным или полным спадением верхних дыхательных путей во время сна.

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.

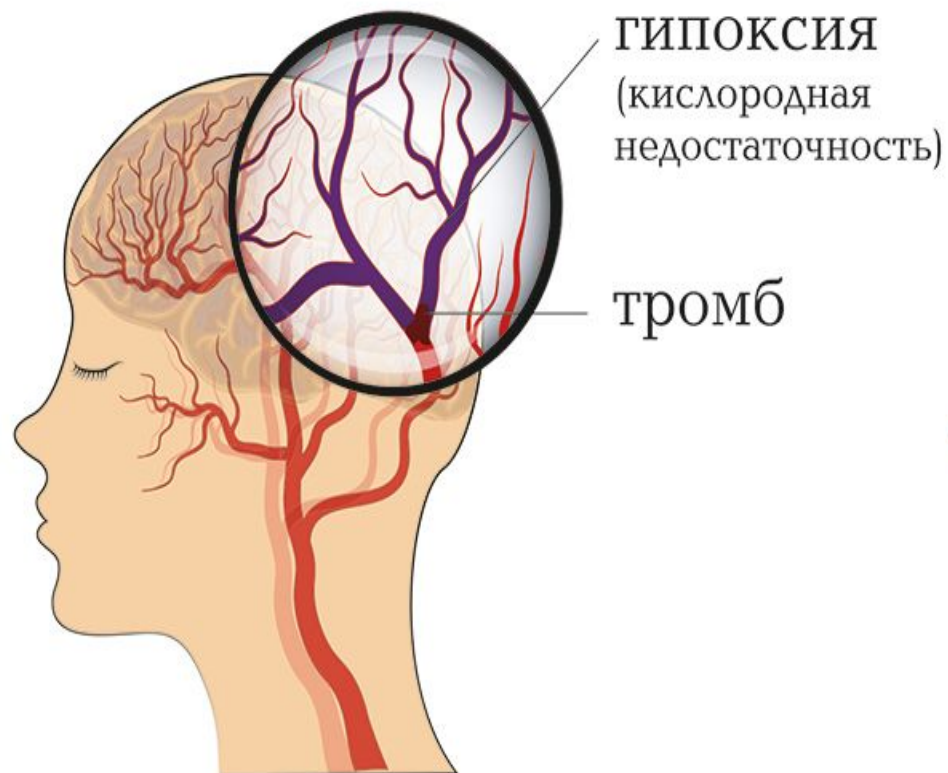
. **ОАС** – заболевание, которое проявляется целым комплексом нарушений (синдром обструктивного апноэ сна, СОАС). В том числе, СОАС оказывает непосредственное влияние на сердце, изменяя его физиологические параметры, а значит может как усугубить, так и привести к проявлению сердечно-сосудистых патологий.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



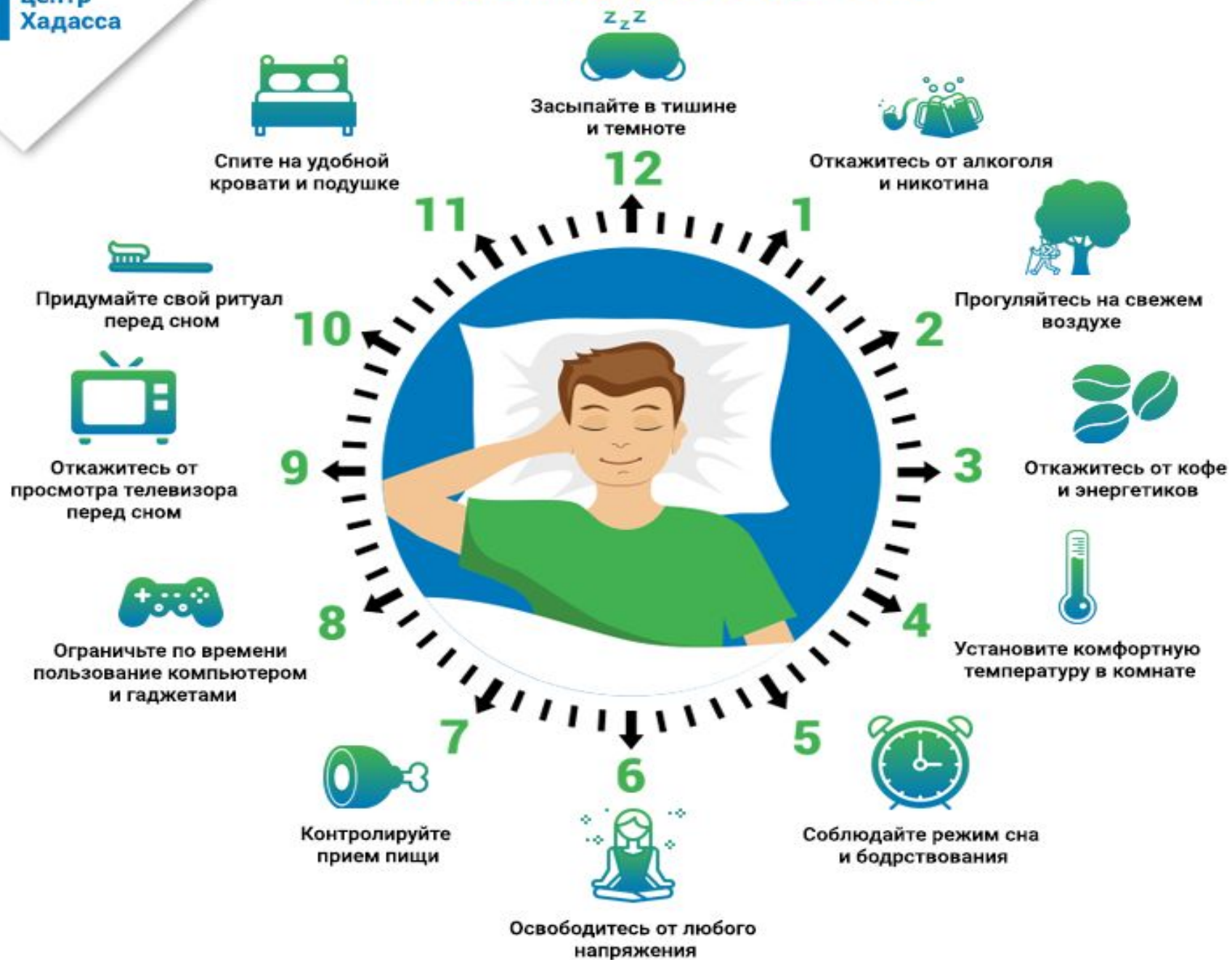
Ишемический инсульт



Геморрагический инсульт



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА



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



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