Министерство образования Самарской области Министерство образования и науки Самарской области Государственное бюджетное учреждение «Самарский медицинский колледж им. Н. Ляпиной» Филиал « Новокуйбышевский медицинский колледж»

Недосыпание у подрожков

Презентацию подготовила

Студентка 2 курса

«Акушерское дело»

Климова Ксения

Преподаватель Шалина А.В

Новокуйбышевск 2017

Введение

Актуальность темы: Данная тема актуальна и интересна практически для всех людей, ведь сон — это наше здоровье, а в современном мире важно следить за своим здоровьем и сделать все возможное, чтобы не испортить его. Сейчас нарушением сна страдают не только взрослые, но чаще даже, подростки. На сегодняшний момент число подростков страдающих недосыпанием, сводится приблизительно к 90%. Эти данные требуют кардинальных решений, так как недосыпание ведет к многочисленным и критическим проблемам со здоровьем, связанных с ЦНС, и другими органами нашего организма.

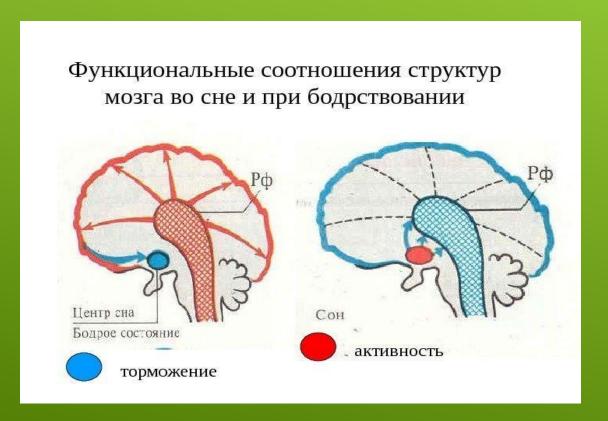




Определение

Сон (<u>лат.</u> somnus)— это разлившееся торможение, охватившее всю кору больших полушарий головного мозга, а при глубоком сне - спустившееся на нижележащие отделы. Естественное, физиологическое состояние, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир. Особое состояние сознания человека, включающее в себя ряд стадий, закономерно повторяющихся в течение ночи. Появление этих стадий обусловлено активностью различных структур мозга. Во сне повышается уровень анаболических процессов и снижается катаболизм.

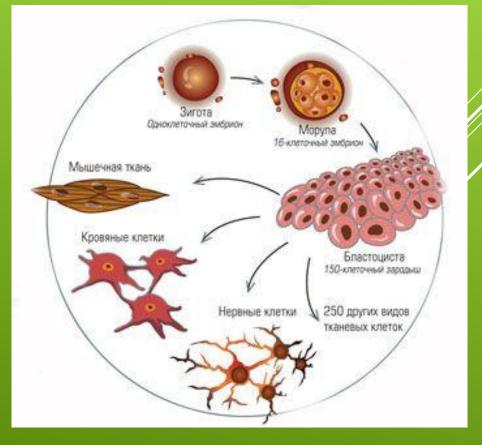
Недосыпание — недостаточное количество времени, проведённое во сне.



Польза сна

Сон является способом отдыха нейронов. Особенно большое значение имеет сон для центральной нервной системы и ее высших отделов, то есть головного мозга. Во сне мышцы расслабляются, сердце бьется слабее и медленнее, кровяное давление снижается, дыхание становится более глубоким, ровным и редким, понижается обмен веществ, и таким образом в организме начинают преобладать процессы накопления питательных веществ над расходованием их. Во время сна организм интенсифицирует восстановительные процессы – регенерацию клеток





Суточная продолжительность

Суточная продолжительность сна зависит от возраста человека:

- ❖ Грудные дети 14-16 ч.
- ♦ 12-24 мес. 16-18 ч.
- ♦ от 2 до 5 лет 14 ч.
- ♦ 5 6 лет 14 ч.
- ♦ 7 14 лет 10 ч.
- ♦ Взрослые от 15 до 50 лет 7-8 ч.
- ♦ от 50 лет 5-8 часов.

Норма сна для подростков

Исследователи установили, что нормой сна для подростков можно считать примерно 9 часов полноценного сна. Если подросток уделяет недостаточно времени для сна, это может спровоцировать множество различных нарушений в его развитии — это и физические, и эмоциональные, и психологические отклонения. Можно говорить о прямой связи недосыпа со школьными оценками.





Недосыпание и социальные проблемы подростков

Прежде всего, недостаток сна отражается на успеваемости подростка, у него также возникают проблемы в общение с окружающими. Стоит отметить, что недосыпание делает подростка раздражительным, негативно настроенным к людям, окружающим его на протяжении дня, как к взрослым, так и к ровесникам. Недосыпание вызывает у подростков такие психологические проблемы, как депрессия, возникновение мыслей о самоубийстве. Ученые отмечают, что подобные проблемы возникают у подростков, которые ложились спать после полуночи.





Недосыпание очень часто связано с развитием ожирения. Недосыпание подростков также очень часто связано с развитием у них такого заболевания, как вегето-сосудистая дистония.

- Подавление иммунитета, повышенная общая заболеваемость
- ❖ Увеличение риска и ускорение развития сердечно-сосудистых заболеваний
- ♦ Увеличение вероятности появления гормонозависимого рака

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА

Цель: Выяс литературу, воспользова Задачи:

- Сформу.
- Провесті
- Сделать
- Выяснит
- Проанал







