

« Правила хорошего сна »

« Что плохо влияет на сон: »



- частый кратковременный сон в дневное время;
- проведение значительной части времени в кровати без сна;
- малоподвижность;
- употребление кофеина, алкоголя, курение в вечернее время;
- недостаточное нахождение на солнце в дневное время;
- поздний обильный ужин;
- выполнение физических упражнений на ночь;
- просмотр телепередач ночью;
- излишнее беспокойство и ожидание плохого сна;
- постоянный контроль времени в течение ночи;
- окружающие факторы (духота, шум, неудобная постель, отсутствие затемнения окон; наличие животных в кровати или в спальне; активный или шумный партнер).

« Правила хорошего сна и стимуляция выработки собственного мелатонина: »



- 1 Каждый день выкраивать время для того, чтобы побыть на солнце, а если это невозможно, создать оптимальный режим искусственного дневного света.
- 2 Не засиживаться за компьютером или телевизором за полночь. Длительность ночного сна должна быть достаточной, для того чтобы утром ощущать себя бодрым и отдохнувшим.
- 3 Обеспечить темноту: не включайте ночью свет в спальне, на окна повесьте плотные шторы, не пропускающие свет с улицы, можно надевать на глаза повязку из плотной ткани.
- 4 По возможности отказаться от ночной работы и длительных перелетов с пересечением нескольких часовых поясов.
- 5 Съесть вечером банан, кусочек индейки, цыпленка, мягкий сыр, пригоршню тыквенных семечек, миндальных орехов. Все эти продукты богаты триптофаном, который является предшественником мелатонина.

1. Friedman J. H., Chou K. L. Parkinsonism Relat. Disord. 2004; 10 (Suppl 1): S27–35. 2. Chaudhuri K. R. Neurology. 2003; 61: S17–23. 3. Lees A. J. et al. Clin Neuropharmacol. 1988; 11: 512–19. 4. Weintraub D. et al. J Am Geriatr Soc. 2004; 52: 784–788. 5. Reiter R. J. et al. Bantam Books. New York. 1995. 6. Левин Я. И., Ковров Г. В. Лечащий врач, 2003; 4: 18–32. 7. Материалы сайта <https://www.michaeljfox.org>.

ДАННАЯ ИНФОРМАЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗЫВОМ К САМОЛЕЧЕНИЮ И НЕ ПОДМЕНЯЕТ КОНСУЛЬТАЦИИ ВРАЧА. ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Материал создан при поддержке компании «Сервье»