Харківський радіотехнічний коледж

"Сон- найважливіший фактор для збереження здоров'я"

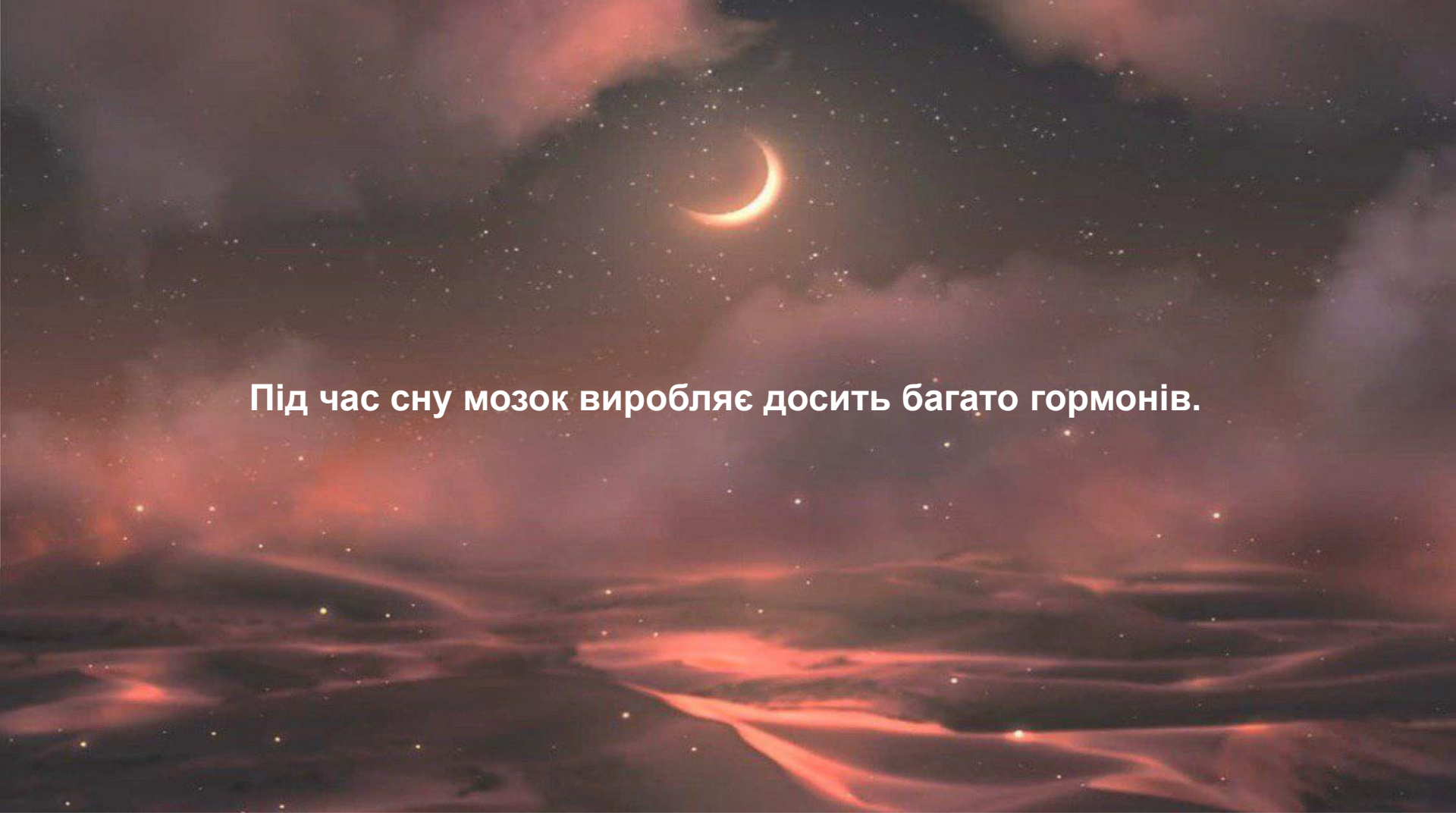
Виконав студент групи КІ-228
Раптанов Д.
Керівник-
Бородавко О.М.

У 2017 році Нобелівську премію з фізіології присудили вченим, що досліджували так звані «циркадні ритми»

Майкл Янг, Джеффри Холл и Майкл Росбаш

«Циркадні ритми» контролюють роботу практично кожної системи нашого організму.

Сутінкове світло на заході, світло від екранів гаджетів уповільнюють наш біологічний годинник, змушуючи нас на наступний день пізніше вставати.



Під час сну мозок виробляє досить багато гормонів.

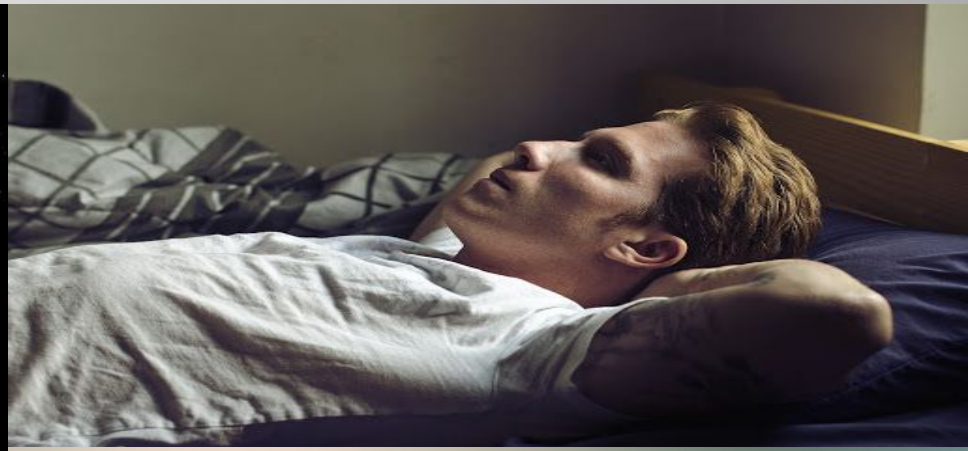
- Мелатонін- головний гормон сну, регулює циркадні ритми!
- Соматотропін- гормон впливає на регенерацію клітин і зміцнює імунітет.
- Лептін- гормон ситості, який виробляють адипоцити (жирові клітини).
- Грелін- гормон голоду, який регулює апетит.
- Кортізол- гормон стресу.

Кортизол готує наш організм до пробудження

Саме тому слід дотримуватися режиму сну !

Циркадні ритми залежать від географічного положення суб'єкта.

Відомі хронотипи сови / жайворонка закріпилися генетично.



Біфазний сон підвищує настрій, стимулює роботу головного мозку, знижує стрес і збільшує якісний показник продуктивності людини.

Але такий сон підходить далеко не всім, і людині без відхилень в циклі «сон-неспання» буде дуже важко до нього звикнути і жити таким графіком довго ...

Часткове переривання сну

з 2 ночі по 4 ч призводить до

-зниження рівня лептину,

-підвищенню греліну в крові

і, як наслідок,

-підвищенню апетиту,

-відчуття голоду,

-маси тіла.

Нормальному сну заважають:

-різноманітні звуки

-будь-які джерела світла

-видіння

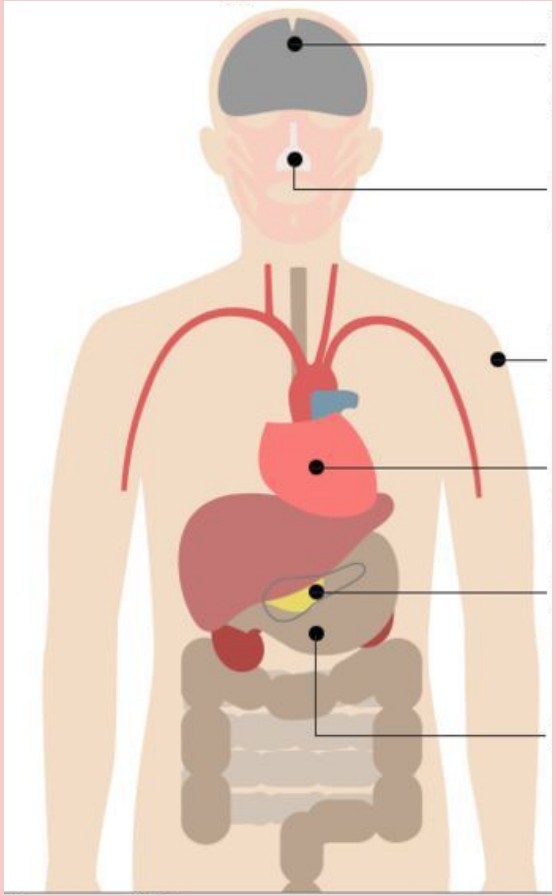
-неспокійні думки

-біль

-рівень кофеїну і алкоголю в організмі

Як недосипання впливає на організм

Бережіть свій сон- безцінний дар підтримки здоров'я!



Погіршення роботи мозку

Зниження імунітету

Зниження ефективності вакцинації

Ризик захворювань серцево-судинної системи

Ризик діабету 2 типу

Ризик ожиріння