



Р.В. Бузунов

# СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ СНУ 2.0

- ▶ Гигиена сна и спальни
- ▶ Сон и образ жизни
- ▶ Частые болезни сна

Москва 2019

Роман Бузунов

**Советы по здоровому сну 2.0**

«Автор»

2019

**Бузунов Р. В.**

Советы по здоровому сну 2.0 / Р. В. Бузунов — «Автор», 2019

Если вам самостоятельно не удастся наладить сон, то, возможно, у вас имеются те или иные расстройства сна. Насчитывается около 80 болезней сна, наиболее распространенными из которых являются бессонница, храп, болезнь остановок дыхания во сне (апноэ сна) и синдром беспокойных ног. Если вы испытываете хронические проблемы со сном, это повод обратиться к врачу-сомнологу, который сможет поставить точный диагноз и назначить эффективное лечение. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

© Бузунов Р. В., 2019

© Автор, 2019

# Содержание

Гигиена спальни	6
Кровать	7
Матрас	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

## Роман Вячеславович Бузунов

### Советы по здоровому сну 2.0

Уильям Шекспир как-то написал: «Сон – это чудо матери природы, вкуснейшее из блюд в земном пиру». Сложно не согласиться. Что же надо сделать, чтобы в полной мере насладиться этим «блюдом», то есть прекрасно спать, хорошо выспаться и не страдать от бессонных ночей?

Прежде всего необходимо создать комфорт в спальне. Когда вы приходите в магазин за кроватью, матрасом или подушкой, задумываетесь ли вы о том, что пришли вовсе не за вещами? Вы приходите туда за хорошим сном, утренней бодростью, работоспособностью в течение дня и отличным настроением. Насколько это важно? И какова ценность всего этого?

Несколько лет назад исследовательский центр «Ромир» выяснил, что среднестатистический россиянин в течение 5 лет тратит на одежду и обувь около 300 000 рублей. А вспомните, сколько вы за последние годы потратили, к примеру, на свой автомобиль... Как дорого вам обошлись комфорт за рулем и безопасность? При этом машиной вы пользуетесь от силы 3–4 часа в день и, в принципе, вполне способны несколько дней прожить без нее.

Спать же необходимо каждую ночь по 7–8 часов, и вряд ли у вас получится несколько суток полностью провести без сна. Сон – это такая же необходимость, как воздух, вода или пища. А теперь задайте себе вопрос: сколько вы потратили на улучшение комфорта в вашей спальне за последние пять лет? Не получается ли так, что машины вы меняете раз в 3–5 лет, а спите на неудобном продавленном матрасе и старой перьевой подушке, которые достались вам по наследству от родителей?

Отвлечемся от комфортной спальни – ведь это еще не все, что нужно для сна. В этой мини-книге вы найдете ряд простых и эффективных рекомендаций по образу жизни и гигиене сна, которые позволят хорошо спать и выспаться.

Если же вы уже обеспечили комфорт в спальне и ведете здоровый образ жизни, но сон как был, так и остался плохим, то, возможно, у вас имеются те или иные расстройства сна. Насчитывается более 50 болезней сна. В этой небольшой книге описаны наиболее распространенные из них: бессонница, храп, синдром обструктивного апноэ, синдром беспокойных ног, циркадные расстройства сна (синдром смены часовых поясов, сменный график работы). Если вы заподозрите у себя какое-то из этих заболеваний – обратитесь к врачу-сомнологу, который проведет обследование, поставит точный диагноз и назначит эффективное лечение.

*Желаю вам здорового и крепкого сна!*

*С уважением,*

*Р.В. Бузунов,*

*Президент Российского общества сомнологов,*

*Заслуженный врач РФ, профессор, доктор медицинских наук*

*Постель – это вся наша жизнь,*

*здесь мы рождаемся, здесь мы любим и здесь умираем.*

*Ги де Мопассан*

## **Гигиена спальни**

Почти в половине случаев одной из причин нарушений сна у городского жителя является плохая гигиена спальни. Нам могут мешать неудобный матрас или подушка, ворочающийся на узкой кровати «сосед», шум за стенкой или с улицы, свет фонаря в окне или ранний рассвет, сухой воздух, аллергия на домашнюю пыль, жара или холод. Именно поэтому, прежде чем обратиться к образу жизни и медицинским проблемам, мы поговорим о том, где и как лучше спать.

Постель так же важна для нас ночью, как одежда днем. И те требования, которые с гигиенической точки зрения мы предъявляем к одежде, необходимо еще настоятельнее применять к постели, матрасу, подушке и одеялу. Гигиена требует от постели того же, что и от одежды: она должна быть удобной и комфортной для спящего. Постель не должна препятствовать испарению влаги с поверхности кожи и мешать надлежащему наполнению кровью кожных сосудов, она должна обеспечивать нормальное согревание тела и отведение от кожи избыточного тепла.

## Кровать

Самое главное – кровать должна быть широкой, особенно если на ней спят двое. Когда два человека лежат на стандартной двуспальной кровати обычного размера (ширина 140 см), то ту часть, которую занимает каждый из них, можно сравнить по ширине со стандартной детской кроваткой (70 см). Если вы спите вдвоем с партнером, лучше приобрести кровать шириной 180 см или даже 200 см. Еще один выход из положения – поставить рядом две кровати.

Размещение большой и широкой кровати в малогабаритной квартире может быть проблемой, особенно если квартира однокомнатная. Часто люди жертвуют комфортом ради дополнительного свободного пространства и спят на раскладных диванах. Обычно диван не предусматривает наличия комфортного матраса и весьма неудобен для сна. Однако недавно производители начали выпускать раскладные анатомические диваны, укомплектованные складывающимися полноценными анатомическими матрасами. Это позволило экономить пространство днем, но в то же время комфортно спать на удобном матрасе ночью.

Желательно, чтобы кровать была изготовлена из натурального цельного дерева – наиболее экологичного материала. Также достаточно гигиеничны кровати с обивкой из натуральной или искусственной кожи (экокожа). Экокожу получают методом нанесения микропористой пленки из полиуретана, которая является хорошо дышащим материалом, на тканную основу. Последняя производится из полиэфира или хлопка. Экокожа по своим свойствам не сильно отличается от натуральной кожи и безопасна.

Далее по уменьшению степени экологичности следует материал МДФ. Замыкает этот список ДСП. Последний может быть вреден для здоровья, так как при его производстве используются клеящие составы, которые могут выделять формальдегид: летучее вещество, которое оказывает негативное влияние на дыхательные пути, слизистые оболочки и кожу человека. Важно, чтобы у продавца мебели имелись все необходимые гигиенические сертификаты, особенно если какие-либо элементы кровати изготовлены из искусственных или комбинированных материалов (МДФ, ДСП и т. д.).

Кстати, если вы выбираете кровать с обивкой из кожи, экокожи или других материалов, поинтересуйтесь, на какую основу они устанавливаются. Желательно, чтобы это был МДФ как более безопасный материал.

Еще один практический совет. Понюхайте материал вашей будущей кровати. В идеале она не должна чем-то сильно пахнуть. Если же вы ощущаете неприятный химический запах, лучше присмотреться к изделиям другого производителя.

## Матрас

Существуют сотни разновидностей матрасов. Разобраться в этом многообразии порой не могут даже сами продавцы. Индивидуальные потребности людей также сильно отличаются. Кому-то требуется мягкий матрас, кому-то жесткий. Для кого-то шерсть – это наилучший материал, а у кого-то она вызывает аллергию. В этой ситуации достаточно сложно давать конкретные рекомендации по выбору матраса, но есть определенные общие принципы, которым желательно следовать.

Многие люди спят на одном и том же продавленном матрасе, купленном 15–20 лет назад. При этом даже очень хороший матрас после 10 лет эксплуатации уже не выполняет в полной мере своих функций. В идеале его желательно менять каждые 7–8 лет. У полных людей срок службы матраса может быть еще меньше.

Когда мы говорим о сроке службы таких изделий, подразумевается не только постепенная потеря матрасом ортопедических свойств. Его материал впитывает пот и чешуйки омертвевшей кожи, что способствует размножению пылевых клещей и плесневых грибков, которые могут вызывать аллергию, астму и экзему.

Кстати, продлить срок жизни матраса можно с помощью защитных чехлов. Они изготавливаются из натуральных материалов и в то же время имеют мембранный водонепроницаемый слой, который защищает матрас от загрязнений. Это касается как пота (в матрас за ночь впитывается около 500–600 мл влаги!), так и внешних загрязнителей вроде разлитого в постели кофе.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.