

Сегодня - Всемирный день сна

Эту дату вполне можно считать профессиональным праздником врачей-сомнологов. Специалистов, которые занимаются расстройствами сна, немного. А вот их потенциальных пациентов предостаточно - половина населения Земного шара. Год назад сомнологический центр открыли в Иркутске.

Датчики, приборы... Пациента готовят к обследованию. В сомнологическом центре проводят диагностику болезни во время сна пациента. Сомнология - наука достаточно молодая, особенно в России, но заслуживает серьезного отношения. Та информация, которую выдает организм во сне, свидетельствует о его состоянии в целом. На мониторе полная картина. Специалист видит, как работает сердце, как человек дышит. "Сон состоит из глубоких фаз. С помощью этих электродов и датчиков можем определить глубину и качество сна", - говорит Ирина Мадаева, руководитель сомнологического центра.

Качество сна напрямую отражается на деятельности всего организма. А потому проблемы, с которыми обращаются к врачу-сомнологу, известны и другим специалистам. Например, храп с остановками дыхания. На языке медиков "абструктивное апноэ сна".

Расстройствами сна согласно последним данным страдает половина населения Земного шара. Последствия могут оказаться плачевными. Доказано, что каждый пятый водитель хоть раз в жизни засыпал за рулем. Что нередко заканчивалось аварией. В целом же наши современники стали спать на 20 процентов меньше, чем люди прошлого века. Хотя сейчас, как и сто лет назад, организму необходимо 7-8 часов сна в сутки. "Эта планка очень индивидуальна. Некоторые говорят, что им достаточно четыре часа, чтобы выспаться. Мы знаем, что Наполеон спал по 4 часа в сутки. А Черчилль отдыхал днем по 15-20 минут. Не у всех есть такая возможность. Но, по крайней мере, ночной сон должен быть полноценным", - считает Любовь Колесникова, профессор, директор центра медицинской экологии.

21 марта Всемирная организация здравоохранения объявила Днем сна. С одной стороны, формальность, с другой, надежда, что проблемам, которыми занимаются сомнологи, уделят должное внимание на государственном уровне.

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:

irkbabr24@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24_link_bot

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24_link_bot

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24_link_bot

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24_link_bot

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)