

Дневной сон понижает артериальное давление

Дневной сон может иметь преимущества для сердечно-сосудистой системы, утверждают клиницисты Allegheny College (США).

Исследователи утверждают, что люди, которые спят по крайней мере 45-60 минут среди дня, имеют более низкое артериальное давление даже при стрессе. Ненормированный график, посменная работа, повышенная тревожность и более широкое использование интернета и просмотр телевидения поздно ночью - все эти характеристики нашего современного общества имеют негативное влияние на качество сна. Средняя продолжительность сна в настоящее время почти на два часа меньше, чем 50 лет назад. Расстройствами сна страдает чуть ли не половина населения всей нашей планеты.

Нестабильный режим сна отрицательно действует на самочувствие, повышая риск гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний. Дневной сон, как оказалось, имеет тонизирующий эффект на общую бодрость и понижает артериальное давление после психического стресса. По мнению кардиологов, дневной сон имеет положительные свойства для здоровья за счёт ускоренного восстановления работы сердечно-сосудистой системы после испытанного стресса. По их данным, риск умереть от болезней сердца сокращается на 40% для людей, которые регулярно спят днем.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@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: equatoria@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](#)