

Зависимость уровня иммунитета от качества и количества сна

Карпец Илья Сергеевич, Целуйко Валерия Игоревна

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) Губина Дарья Михайловна, Белорусский

государственный медицинский университет, Минск

Введение

В процессе своей деятельности человек подвержен различным факторам окружающей среды, которые в сумме могут превысить адаптационные способности организма и в дальнейшем привести к расстройству физиологических и биологических механизмов адаптации организма, снижению иммунитета. Это способствует преждевременному биологическому старению организма, появлению новых заболеваний и утяжелению уже имеющихся. Иммунитет – естественная защита нашего организма, мера борьбы со стрессовыми факторами жизнедеятельности. Обычно человек, который болеет различными инфекционными заболеваниями, в первую очередь ищет помощь в виде лекарственных средств. Однако не все знают, что именно сон существенно влияет на уровень иммунитета.

Цель исследования

Определение зависимости частоты заболеваний и уровня иммунитета от качества и продолжительности сна.

Материалы и методы

В ходе исследования проведено анкетирование 450 человек. Был разработан тест, позволяющий распознать влияние качества и продолжительности сна на уровень иммунитета. Уровень иммунитета определяли по частоте заболеваний вирусными и бактериальными инфекциями респираторной системы, которые наиболее распространены в осенне-зимний период.

Результаты

В результате анкетирования было выявлено, что качество и продолжительность сна непосредственно влияют на уровень иммунитета и обуславливают частоту заболеваний. Предложены способы повышения иммунитета путем коррекции сна и его характеристик.

Выводы

Во сне человек проводит большое количество времени – почти треть своей жизни. Следовательно, сон играет важную роль в жизни, однако сон — это не только отдых. Во время сна в организме происходят восстановительные процессы, синтезируется до тысячи биологически активных соединений. Дефицит сна приводит к снижению резистентности организма к различным инфекционным заболеваниям. Каждый человек должен осознавать пользу сна и верно выбирать режим труда и отдыха для обеспечения надлежащей продолжительности и качества сна.