

Большинство людей знают, как важно для здоровья сердца следить за уровнем кровяного давления и холестерина, выполнять физические упражнения, ограничить алкоголь и поддерживать здоровый вес. Но плохой сон может быть как независимым фактором риска болезней сердца.



Некоторые эксперты полагают, что необходимое количество сна хорошего качества является наиболее важным контролируемым фактором риска для сердечных профилактических заболеваний. Доктор Уильям Колер, медицинский директор Института сна во Флориде и представитель Американской академии медицины сна, считает, что хороший сон – ключевой фактор здоровья сердечнососудистой системы.

Наше тело остается в напряженном состоянии, как будто оно находится постоянно в состоянии повышенной готовности. Это запускает каскад нездоровых метаболических изменений и системного воспаления, что повышает кровяное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови. «Недостаток сна или плохой сон может привести к повышению кровяного давления, содержания сахара в крови, повысить уровень холестерина – а это все вещи, которые влияют на сердце» – говорит Уильям Колер.

Плохой сон также связывают с раком, депрессией, расстройствами пищеварения и другими малоприятными состояниями. Человек в среднем нуждается в 8–часовом и крепком сне каждые сутки.