

Профилактика

У женщин, пренебрегающих сном, риск пневмонии возрастает на 70 процентов. Кроме того, здоровый сон важен для успешной вакцинации от гриппа, иначе антител вырабатывается на 50 процентов меньше от нормы. Об этом заявил сомнолог, профессор нейронаук и психологии Калифорнийского университета в Беркли, автор более 100 научных публикаций Мэттью Уокер.

Профессор выступил на конференции некоммерческого фонда TED с лекцией о том, что между здоровым сном и крепкой иммунной системой существует неразрывная связь. Когда мы бодем, хочется забраться под одеяло и уснуть – именно таким образом организм пытается вылечиться, рассказал Уокер. Известно, что люди, которые спят менее семи часов в сутки, заражаются риновирусом, то есть простужаются, в три раза чаще. Более того, предостерег профессор, доказано, что женщины, сон которых не превышает четырех часов, на 70 процентов более подвержены пневмонии:



Мэттью Уокер

– Клетки иммунитета – это «естественные киллеры», с лёгкостью распознающие и уничтожающие «нежелательные элементы», попадающие в организм. Однако при недосыпании на иммунитет полагаться уже нельзя. Если хотя бы одну ночь спать только четы-

Спи, моя радость, усни

Полноценный ночной отдых помогает организму справляться с сезонными ОРВИ



«Спящая молодая женщина», Константин Сомов, 1909 год

ре часа, активность иммунитета сокращается не на десять и не на 20, а на 70 процентов! Слышали такую присказку, мол, на том свете выспишься? Это смертельно глупый совет. Сон – не роскошь, а

необходимая биологическая потребность.

Профессор подчеркнул, что сон важен и для успешной вакцинации. Провели исследование: первой группе людей в течение шести

ночей ограничили продолжительность сна четырьмя часами, а вторая группа получила возможность отдохнуть полноценно. Затем всем участникам эксперимента сделали прививку от гриппа:

– Обнаружили, что у людей, спавших по четыре часа, антител выработалось на 50 процентов меньше по сравнению с нормой. Иными словами, если человек не высыпается в течение недели перед получением прививки, это может стать причиной существенного снижения её эффективности. Именно ночной отдых, включая фазы глубокого и небыстрого сна, позволяет пополнить арсенал иммунного вооружения. Во сне мы, по сути, стимулируем продукцию множества различных иммунных факторов. Более того, организм, действительно, становится чувствительнее к этим факторам, так что на следующий день вы просыпаетесь более крепким и менее подверженным заболеваниям. Поэтому, когда дело касается иммунной системы, возможно, следует рассматривать сон как лучшую медицинскую страховку, о которой можно только мечтать.

Мэттью Уокер посоветовал, как повысить качество сна. Кроме отказа от алкоголя и кофеина, необходимо установить режим. Ложитесь и просыпайтесь в одно и то же время, причём независимо, будни это или выходные. И в комнате, где спите, всегда должно быть прохладно – оптимальная температура не выше 18 градусов.

– Сегодня мы наблюдаем тихую эпидемию недосыпания, которая стала угрозой здравоохранению XXI века, – подытожил профессор Уокер. – Потеря понятия «здоровый сон» среди населения индустриальных стран оказывает крайне негативное влияние на здоровье, благополучие, безопасность людей.

✍ Сергей Нарбеков

Календарь «ММ»

16 Октября Восх. 7.03. Зах. 17.26. Долгота дня 10.22.
Пятница

Дата: Всемирный день анестезиолога. Всемирный день хлеба. Всемирный день продовольствия. День шефа (босса). День аллерголога. День службы дознания МВД РФ.

События в истории: основана кинокомпания The Walt Disney Company (1923 год). Запатентованы самозаводящиеся часы (1923 год). Началось регулярное вещание радиостанции «Юность» (1962 год). Во Владивостоке основана рок-группа «Мумий Тролль» (1983 год).

17 Октября Восх. 7.05. Зах. 17.23. Долгота дня 10.17.
Суббота

Дата: Международный день борьбы за ликвидацию нищеты.

События в истории: запатентован процесс приготовления стали (1855 год). В США состоялся выпуск первого автомобиля марки «Кадиллак» (1902 год). В Москве открылся первый в мире государственный музей игрушки (1918 год).

Знаете ли вы, что всё, что мы называем замшей, – на самом деле велюр. Настоящая замша делается из шкур оленей и стоит огромных денег.

kiosk.magmetall.ru
Электронный сервис
КИОСК

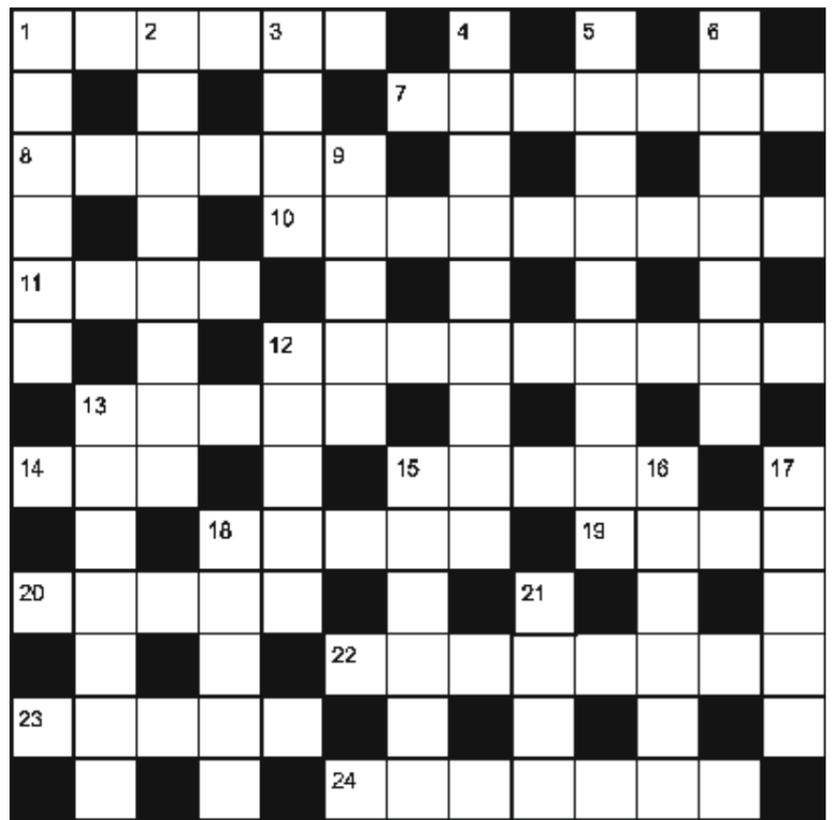
Приём рекламы, объявлений, поздравлений и соболзнований в газету «ММ»

Кроссворд

Восторг на пике

По горизонтали: 1. Что щетину рубит на корню? 7. Кто создал Талисман Четырёх Стихий? 8. Куда отдала мать героя романа «Происхождение», когда решила уйти в монастырь? 10. Нервное окончание разговора. 11. Противовес у ходиков. 12. Театр одного актёра по медицинской части. 13. Пушкинский «дух сомненья». 14. Что уходит с молотка? 15. Что наполняет силой парус? 18. «...ночной волной целебной повеял снова в мир волшебный». 19. Бьёт по карману. 20. Когда солнце догорает? 22. «Прыгучие ходули». 23. От чего «даже мухи дохнут»? 24. Восторг на пике.

По вертикали: 1. Самая молодая разновидность покера. 2. Где раздолье для хакера? 3. «Пристальной ... у подбитого глаза». 4. «Локомотив» проекта. 5. Национальность героя драмы «Очи чёрные». 6. «Подопытный кролик» для химика. 9. Кто из наших режиссёров смешно «прорубил окно в Париж»? 12. К чему прислушиваются? 13. Основа предположения. 15. Ведущий с музыкального канала. 16. Свистун на ринге. 17. Кто основал Золотую Орду? 18. Кто на словах спотыкается? 21. Епископ, возродивший из небытия роман «Дафнис и Хлоя» Лонга.



По горизонтали: 1. Бритва, 7. Готтер, 8. Детром, 10. Размольва, 11. Тиря, 12. Симплицит, 13. Демон, 14. Лот, 15. Ветер, 18. Эфир, 19. Цена, 20. Зекат, 22. Джам-перя, 23. Скука, 24. Эйфория.
По вертикали: 1. Бадуги, 2. Интернетер, 3. Взор, 4. Промоутер, 5. Итальянец, 6. Реактив, 9. Мамин, 12. Совет, 13. Дорадка, 15. Виджей, 16. Рефери, 17. Батый, 18. Занка, 21. Амино.

Ответы на кроссворд