



*Американская Академия медицины сна (AASM) провела эксперименты, в результате которых выяснила, что полноценный сон должен составлять от 7 до 9 часов в день. Недосып, как и избыток сна, может негативно сказаться на здоровье человека и привести к крайне печальным для организма последствиям.*

Согласно статистике Аналитического центра «АльфаСтрахования», за последние три года увеличилось количество обращений застрахованных в возрасте от 20 до 45 лет по программам ДМС и страхования от несчастных случаев и болезней. Клиентов беспокоят частые простуды, нервные расстройства и сердечно-сосудистые заболевания, более характерные для людей старшего возраста. Это можно объяснить воздействием нескольких факторов, один из которых – нехватка отдыха, отмечает врач, кандидат медицинских наук и руководитель управления по работе с партнерами и медэкспертизе «АльфаСтрахования» Дмитрий Пискунов.

Современный ритм жизни зачастую вынуждает людей спать по 5–6 часов в сутки. Подобный образ жизни может привести и к более тяжелым последствиям, например, к сахарному диабету. Дело в том, что недостаток сна является стрессом для организма и провоцирует повышение гормона кортизола, а также глюкозы, инсулина, холестерина и триглицеридов, что в итоге может стать причиной инвалидности, объясняет Дмитрий Пискунов. По его словам, снижение уровня гормона серотонина дает толчок к повышению уровня адреналина, а значит, человек будет нервным и беспокойным даже во сне. Недостаток отдыха он скорее всего будет компенсировать нездоровой пищей, что приведет к ожирению и другим болезням.

Сокращение сна на 1–2 часа в день приводит к потреблению большего количества еды – организму потребуется примерно на треть больше калорий, чем обычно. Снижается активность бурого жира, что провоцирует замедление обмена веществ, из-за чего человек начинает ощущать холод. Кроме того, в три раза ослабевает иммунитет, и, как следствие, повышается риск заболеть бактериальными и вирусными инфекциями, приходится чаще вспоминать и о хронических заболеваниях, добавляет Дмитрий Пискунов. Риск инсульта и прочих повреждений мозга возрастает на 20% даже у молодых людей, а раздражительность увеличивается на 50% вне зависимости от возраста. Также невыспавшийся водитель может спровоцировать ДТП, вероятность которого у человека с недосыпом возрастает на 44% из-за снижения концентрации внимания.

«Постоянный недосып в течение длительного времени – путь к куда более серьезным последствиям, чем кажется на первый взгляд, – комментирует Егор Сафрыгин, директор департамента маркетинга «Медицина» группы «АльфаСтрахование». – Сначала человек может не связать все неприятные изменения в организме с нехваткой сна, однако именно она спровоцирует массу проблем. Некоторые из них – надпочечниковая недостаточность, бесплодие, депрессия, повышенное давление из-за холестериновых бляшек, сердечно-сосудистые заболевания. Инсульт может настичь человека, который отказывает себе в полноценном сне, и в 30, и даже в 25 лет. Наша компания рекомендует внимательно относиться к своему здоровью, а также регулярно уделять внимание профилактическим мероприятиям, ведь любую болезнь проще предупредить, чем лечить».

Источник: [Википедия страхования](#) , 07.07.16