

# Аксессуары для сна

- [Беруши для сна](#)
- [Список вещей для идеального сна](#)
- [Лучшие подушки для сна](#)
- [Польза носков для сна](#)
- [Розетка с таймером для легкого пробуждения](#)
- [Фитнес-браслеты и измерение фаз сна](#)
- [Приложение для отслеживания сна на Android](#)
- [Лампа 10к lux](#)
- [Мундштук от храпа и апноэ](#)
- [Смарт-часы для отслеживания качества сна и не только](#)

# Беруши для сна

Ребят, кому нужен легкий инструмент для того, чтобы выспаться лучше - это **беруши**, желательно **не с аптеки, они плохие, лучше с Полиуретана**, сколько не смотрел отзывы с разных площадок, все рекомендуют именно этот материал, сам пользуюсь фирмой Modlex, я неделю к ним привыкал, посреди ночи снимал, но через месяц-полтора активного использования, заметил, что стал **просыпаться и выспаться в принципе лучше и быстрее**.

## Такие плюсы:

1. **Не отвлекаешься на посторонние звуки**, по типу проезжающих машин и прочего, то есть просто тишина, сначала не привычно, но потом без этой тишины даже сложно уснуть.
2. И собственно благодаря предыдущему пункту ты и **засыпаешь быстрее и спишь крепче**, т.к. никаких отвлекающих факторов нет.

И да, первый возникающий вопрос, а что делать людям с будильником, как это не удивительно, но **когда срабатывает будильник - его слышно**, тем более если он у вас под рукой, но даже у меня обычная пи-секунда-пи будит без проблем. Но желательно, это просто лечь ближе к тому времени когда солнце заходит, ставить дедлайн для будильника, скажем к 7 часам, и самому просыпаться без будильника. У меня так работает, а да, и **беруши менять каждые 10-12 дней**, и ничего там не засоряется если у кого сразу вопросы возникнут, я эту тему прошерстил хорошо и на себе попробовал. Надеюсь, кому-то информация поможет.

Автор заметки: [kanoti](#)

# Список вещей для идеального сна

Друзья! Мы подготовили для вас список вещей, которые помогут сделать ваш сон лучше. Товары сгруппированы по категориям:

- **Желательные** – максимально быстрый эффект от внедрения за небольшие деньги.
- **Рекомендуемые** – более глубокий уровень работы над качеством своего сна, но и большие инвестиции.
- **Полезные** – дополнительные аксессуары.

В списке нет обязательных для покупки товаров.

Мы лишь предоставляем вам информацию о пользе определенных покупок в контексте улучшения вашего сна. Также в статье мы оставили ссылки на товары в интернет-магазине. Вы всегда можете искать альтернативные модели, а наши ссылки предоставлены просто для удобства.

## Мастхев для сна

### Беруши

Ночной шум представляет собой настоящую [угрозу](#) спокойному и здоровому сну. Лучшее и наиболее доступное решение для этого - покупка беруш. Они способны помочь даже в самых [тяжелых случаях](#) шумового загрязнения и со временем станут неотъемлемой частью вашей гигиены сна.

- Полиуретановые: <https://ozon.ru/t/GGgJ7gN>
- Восковые: <https://ozon.ru/t/5BGjMo4>
- Силиконовые: <https://ozon.ru/t/kD699dq>

## Маска для сна

Обязательное условие для качественного сна - полное отсутствие света. С наступлением темноты организм начинает вырабатывать мелатонин, главный гормон, регулирующий циркадные ритмы и помогающий нам заснуть. В условиях современного, излишне освещенного мира маска для сна помогает имитировать полную темноту и значительно [улучшает](#) качество сна.

- Mettle (600p): <https://ozon.ru/t/MGB6DGy>
- Routemark (до 800p): <https://ozon.ru/t/gX9aVK8>
- Tempur (7000 p): <https://ozon.ru/t/Y6lgKV4>

## Лампа солнечного света 10000 lux

Солнечный свет - один из [главных стимулов](#) для правильной работы циркадных ритмов. Поскольку в некоторые дни и времена года солнечного света может не хватать, лампа для светотерапии с яркостью 10000 lux станет одной из [лучших покупок](#) для поддержания здорового сна в долгосрочной перспективе. Бодрость и энергия утром станут доступны ежедневно.

- Аскона <https://goo.su/WESUe>
- Living Sunshune <https://ozon.ru/t/BDEdNLM>

## Розетка с таймером

Доступная альтернатива лампе для светотерапии, помогает [легко проснуться](#). Необходимо использовать вместе со светильником утром, за 30-60 минут перед пробуждением.

- <https://ozon.ru/t/oDbp8AA>

## Световой будильник

Комбинация будильника и светильника, он станет отличным решением в начале формирования режима сна благодаря одновременному воздействию звукового сигнала и яркого света

- 1500руб <https://ozon.ru/t/83EDV85>
- 2000руб <https://ozon.ru/t/3zpRMR3>
- 3000руб <https://ozon.ru/t/X3gILLD>

# Рекомендации

## Подушки

Подходящая и удобная подушка - достаточно полезное приобретение в долгосрочной перспективе: она помогает лучше [отводить тепло](#) от головы и быстрее засыпать, улучшает [качество сна](#). Особенно рекомендуем задуматься о покупке хорошей подушки, если вы испытываете боли в шее, часто страдаете от головных болей и сниженной концентрации внимания утром.

- Ортопедическая подушка с эффектом памяти из хлопка: <https://ozon.ru/t/MG8MeAy>
- Подушка с охлаждающим гелем: <https://ozon.ru/t/E0RVjyj>
- Подушка из бамбукового волокна: <https://ozon.ru/t/Np7bgr8>

## Матрас

Ортопедический матрас - дорогое, но полезное удовольствие, которое может добавить [несколько баллов](#) к качеству вашего сна. Лучший вариант - матрас [средней жесткости](#), подобранный индивидуально для вас в магазине постельных принадлежностей

## Постельное белье

Некоторые виды постельного белья помогают [лучше восстанавливаться](#) во время сна благодаря положительному влиянию на терморегуляцию. Лучше всего - натуральные ткани из [хлопка и бамбука](#).

- Из хлопка: <https://ozon.ru/t/7BwLE3M>
- Из бамбука: <https://ozon.ru/t/JDorE5e>

## Добавки

В настоящее время накопилось большое количество научной литературы, указывающей на пользу различных добавок для качества сна. Ниже укажем самые изученные из них.

**Мелатонин** - самое безопасное и доступное снотворное для большинства людей, помогает

**быстрее заснуть** и значительно улучшает **качество сна**. Идеальная дозировка - 2-3 мг перед сном:

- <https://goo.su/9sciH>

**Глицин** - популярный ноотроп, который помимо улучшения **когнитивных функций** также помогает делать сон **более качественным**. Наиболее эффективной показала себя дозировка 3 грамма перед сном.

- <https://goo.su/LsN1Czf>
- <https://goo.su/F7V19Ss>

**Магний** - один из наиболее важных микроэлементов, кроме регуляции большого количества процессов внутри организма он позволяет **лучше расслабляться** перед сном и быстрее засыпать. Стандартная дозировка - 200-300 мг в сутки

- Цитрат магния: <https://goo.su/GiFPXIA>; <https://goo.su/4mMJUDa>
- Л-Треонат магния: <https://goo.su/QcLi5d>; <https://goo.su/VT1ei>

**Л-Теанин** - часто используемый БАД, который благотворно влияет на способность к концентрации, снижает уровень тревоги и значительно улучшает **эффективность сна**. Оптимальная дозировка - 200-400 мг в сутки.

- 100 мг: <https://goo.su/KczhZtk>
- 200 мг: <https://goo.su/KOR9R>

**Ашваганда** - адаптоген, одна из самых изученных в науке добавок, помогает снимать стресс, положительно влияет на уровень кортизола и тестостерона. И, конечно же, улучшает **качество сна**. Рабочие дозировки - 200-600 мг в день

- <https://t.me/mysteriousshopbot>

**Витамин Д3** - широко изученный витамин с большим количеством полезных эффектов. Малоизвестный факт, но он также улучшает **качество сна**. Стандартная дозировка - 2000-5000 МЕ в день.

- 2000 МЕ: <https://ozon.ru/t/e09aQDR>

**Лаванда** - масло данного растения оказывает сильный **успокаивающий эффект** на человека, делает его сон **глубже** и значительно улучшает **утреннее самочувствие**. Работает как в виде вдыхаемого эфирного **масла**, так и в форме принимаемых внутрь **капсул**.

- Эфирное масло для ароматерапии: <https://ozon.ru/t/bXZoLz1>

- Трава и цветки для заваривания: <https://ozon.ru/t/X39J7BA>

## Аромалампа

Главный инструмент для проведения ароматерапии, позволяет нагревать и распылять эфирные масла, обладающие целебными свойствами, например, можно применять для вдыхания паров лаванды

- Классическая аромалампа: <https://ozon.ru/t/rRGWqVW>
- Электрический аромадиффузор: <https://ozon.ru/t/MRN6EKG>; <https://ozon.ru/t/Bp5gjjo>
- Умный аромадиффузор: <https://ozon.ru/t/83GEBq1>

## Успокаивающие травы

**Ромашка** - безопасное широко доступное растение, помогающее улучшить [качество сна](#) без побочных эффектов

- Мелколистовая: <https://ozon.ru/t/qqLW6Vn>

**Валериана** - одно из самых известных натуральных успокоительных средств, позволяет эффективно бороться с бессонницей и [долгим засыпанием](#).

- Крупнолистная: <https://ozon.ru/t/83pgWDG>
- Мелколистовая: <https://ozon.ru/t/XReVg0R>

## Может быть полезно

### Очки, блокирующие синий цвет спектра

Позднее воздействие синего света нарушает циркадные ритмы и ухудшает скорость засыпания вместе с качеством сна. Очки с технологией blue blocker позволяют [нивелировать](#) негативные эффекты гаджетов перед сном.

- 700 рублей: <https://ozon.ru/t/nA556K7>

- 1600 рублей: <https://ozon.ru/t/pY88aj1>
- 2300 рублей: <https://ozon.ru/t/QwBBdZp>

## Растения

Есть ограниченное количество [данных](#) о [пользе](#) комнатных растений для сна, в основном этот эффект приписывается специфическому запаху растений и их зеленому цвету.

- Хризалидокарпус Дипсис: <https://ozon.ru/t/z21qWNG>
- Эпипремнум Aureus золотистый: <https://ozon.ru/t/XReG7pR>
- Сансевиерия трёхполосная: <https://ozon.ru/t/9ZY4qLK>

## Очиститель воздуха

Качество воздуха - важный, но не ключевой параметр, влияющий на здоровье сна.

Существуют некоторые данные, которые указывают на [пользу](#) очистителя воздуха для продолжительности и качества сна.

- Для помещения до 27 квадратов, цена до 7к-11к + фильтры по ~2500р):  
<https://ozon.ru/t/dwAE5jV> (Xiaomi Smart Air Purifier 4 Compact)
- Для помещения до 43 квадратов, 12к + фильтры по ~3-5к): <https://ozon.ru/t/JzX9z0o>  
(Xiaomi Smart Air Purifier 4 Lite)
- Для помещения до 60 квадратов, 20к фильтр 4-5к) : <https://ozon.ru/t/Z6zkbIK> (Xiaomi Smart Air Purifier 4 Pro)

## Увлажнитель воздуха

Теоретически, полезный девайс для улучшения качества сна благодаря повышенной влажности воздуха. Известно, что сухой воздух ночью может негативно влиять на проходимость дыхательных путей, это особенно важно и актуально для людей, страдающих от храпа и апноэ. Также, есть [исследования](#), говорящие о том, что относительная влажность может снижать риски заболевания респираторными инфекциями и аллергиями.

- Xiaomi Mijia Humidifier 2 <https://ozon.ru/t/P3b4ok4>
- ROYAL Clima Sanremo Plus <https://ozon.ru/t/P3bbGE4>



# Лучшие подушки для сна

Итак, начнем с простых вещей.

Считаю важным выделить именно эти два типа подушек:

- анатомические (подстраиваются под вас и приобретают необходимую форму)
- ортопедические (заставляют человека лечь так, как "нужно")

Во втором случае - нужен врач-специалист который вам её будет подбирать, поэтому речь в сообщении пойдет именно о анатомических подушках, ведь они подходят для большинства людей. Подушку ВСЕГДА нужно подбирать под конкретного человека, причем следует учесть много всякого:

- высота, форма; наполнитель, а также степень жесткости самой подушки и вашего матраса.

Ниже обо всём этом подробнее и в доступной форме.

## Как выбрать высоту подушки?

Высота - один из ключевых параметров. Подушке необходимо поддерживать шею в оптимальном положении. Это, в том числе, зависит от привычной позы засыпания.

Например тут <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27635354> сказано о том, что **слишком высокие подушки, при сне на спине значительно увеличивают пиковое и среднее давление в области головы и шеи**, что, как считается, отрицательно влияет на качество сна.

Людам, которые спят на боку, обычно нужна более толстая подушка, чтобы заполнить пространство между головой и плечом, или же контурная подушка для шеи. Исследования, говорят о том, что людям **спящим на боку, оптимальна высота подушки до 13-14 см. В то время, как спящим на спине, достаточно высоты от 7 до 13см.**

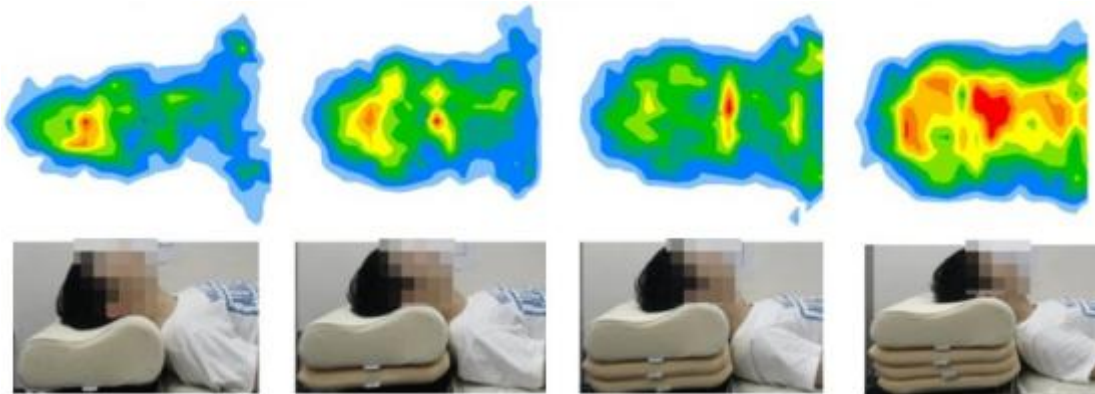
[https://www.researchgate.net/publication/275242065\\_Optimal\\_Pillow\\_Conditions\\_for\\_High-Quality\\_Sleep\\_A\\_Theoretical\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/275242065_Optimal_Pillow_Conditions_for_High-Quality_Sleep_A_Theoretical_Review)

Интересное наблюдение также здесь <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31325020>, состояние более трети пациентов с тяжелым обструктивным апноэ сна, зависит от позы. **При сне на боку у более 75% этих пациентов наблюдалось значительное улучшение симптомов**, а почти у 10% симптомы отсутствовали. Из тех пациентов, почти **20% получили больше пользы от избегания сна на спине, чем от СИПАП-терапии** (режим респираторной вентиляции, используемый при лечении апноэ сна).

Еще, судя по исследованиям, **поза на животе не лучший выбор**

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34847195>. Она может вызвать чрезмерное давление на нижнюю часть спины. Также, поскольку вы не можете спать лицом вниз, поворот шеи в сторону может привести к постоянному напряжению мышц шеи. Это может привести к утренней скованности, и головным болям.

К слову, жесткость матраса также имеет значение в выборе высоты подушки, чем матрас мягче, тем ниже должна быть подушка, чтобы поддерживать "правильные" изгибы. Ниже картинка, наглядно показывающая проблемность излишне высоких подушек.



### **А что нам известно о наполнителях?**

Чаще всего на плохой сон и его качество, жалуются именно владельцы перьевых подушек

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3076923>

(Ключевой момент - отсутствие поддержки шеи и неспособность качественно регулировать температуру).

В первую очередь, стоит определиться, что вам больше импонирует:

- натуральные материалы
- синтетические материалы

С этим я вряд ли вам помогу, это вкусовщина и также может завесить от личных взглядов. Различные синтетические материалы просты в уходе и гипоаллергенны. В свою очередь, некоторые из натуральных материалов обладают хорошей упругостью и эластичностью, и тоже неплохим теплообменом, но в этом необходимо разбираться дополнительно.

Кстати, большинство исследований сходятся в одном, наполнитель из пены с "эффектом памяти" обеспечивает наиболее комфортную поддержку шеи и терморегуляцию.

### **Температура подушки**

Как уже нам известно из старого видео Глеба, температура тела и головы во сне - ниже. Подушка, в том числе, может нам помочь с теплообменом.

Снова перьевые подушки не в лучшем положении, а **подушки из пены с "эффектом памяти" показали лучшие результаты по сравнению с наиболее распространенными типами наполнителей**

[https://www.researchgate.net/publication/275242065\\_Optimal\\_Pillow\\_Conditions\\_for\\_High-Quality\\_Sleep\\_A\\_Theoretical\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/275242065_Optimal_Pillow_Conditions_for_High-Quality_Sleep_A_Theoretical_Review)

**Со степенью жесткости подушки, вроде бы, всё попроще**

- жесткие (обычно рекомендуют при определенных заболеваниях, надеюсь, нам это вряд ли подходит)
- средние (оптимальный вариант)
- мягкие (лично мне, они просто неудобны)

И да, случайно наткнулся на небольшой тест, который может помочь вам в оптимальном выборе подушки: <https://www.askona.ru/#modalPillow>

***Пользуйтесь, надеюсь это чем-то вам поможет, всем здорового сна.***

Автор заметки: qwinken

# Польза носков для сна

Расскажу о носках и их пользе для сна

В экспериментальной группе надевали носки перед сном и спали глубже и засыпали на 7 минут быстрее: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29699592/>

В научном журнале Nature есть исследование, которое показывает, что теплые ступни способствуют быстрому засыпанию:

[https://www.nature.com/articles/43366?error=cookies\\_not\\_supported&code=df2a80fa-479a-4823-819c-159de810d754](https://www.nature.com/articles/43366?error=cookies_not_supported&code=df2a80fa-479a-4823-819c-159de810d754)

Во-вторых, это максимально простой метод, который не будет отнимать много времени

Как именно носки помогают быстрее и глубже засыпать?

Когда стопы и ладони находятся в тепле, сосуды расширяются — это улучшает терморегуляцию и расслабляет гладкую мускулатуру в стенках сосудов. Такой эффект называется вазодилатацией. Про то, как это влияет на сон, тоже есть хорошие научные статьи:

[https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/ajpregu.2000.278.3.R741?url\\_ver=Z39.88-2003&rfr\\_id=ori:rid:crossref.org&rfr\\_dat=cr\\_pub%2520%25200pubmed](https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/ajpregu.2000.278.3.R741?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%2520%25200pubmed)

В каких случаях может не сработать?

Если в спальне температура выше 23°C [1], это даже само по себе может доставлять дискомфорт во время сна.

Чтобы все получилось, нужно спать в комфортной или немного прохладной комнате — 21-22°C.

Мой опыт: я не заметил большого влияния на свой сон, но уверен, что в зимнее время года улучшения будут заметны.

Автор заметки: [alone in the sea](#)

# Розетка с таймером для легкого пробуждения

Наверное кто-то помнит мой совет касательно сна: **Чтобы легко просыпаться, в комнате должно быть светло.**

У меня именно с этим зимой всегда были проблемы, на улице темно, проснуться нереально. Проблему решил. Купил вот такую **розетку с механическим таймером за 500 рублей**, включаю в него просто обычный настольный светильник.

Теперь каждый день с 7 до 8 у меня горит в комнате свет и где-то в 7:30 я **сам легко просыпаюсь**. Время конечно же можно настроить как нужно и как удобно.

Конечно этот гаджет не отменяет другие аспекты сна: удобная постель, прохладная комната, режим, отсутствие света перед сном и т.д. Короче пользуйтесь.

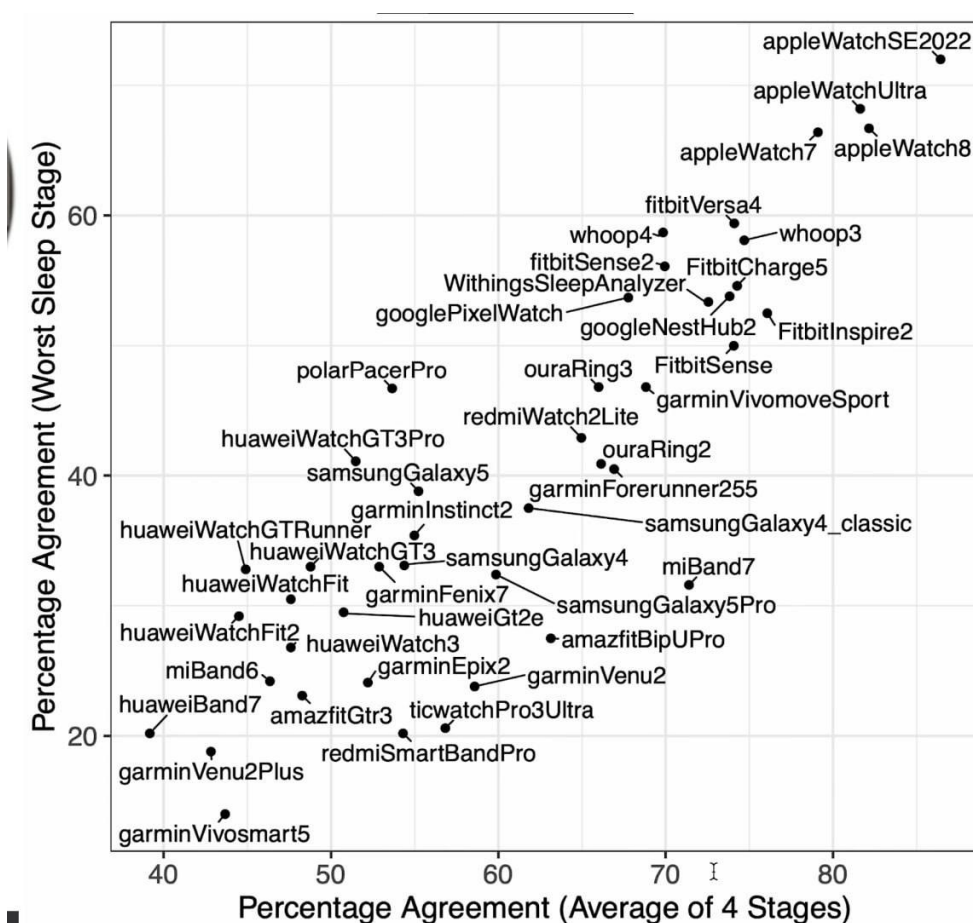


Автор заметки: Mazer#0946

# Фитнес-браслеты и измерение фаз сна

## Насколько можно верить фитнес браслетам о фазах сна?

Тут фитнес браслеты по категориям, чем выше вправо и вверх, тем точнее показатели



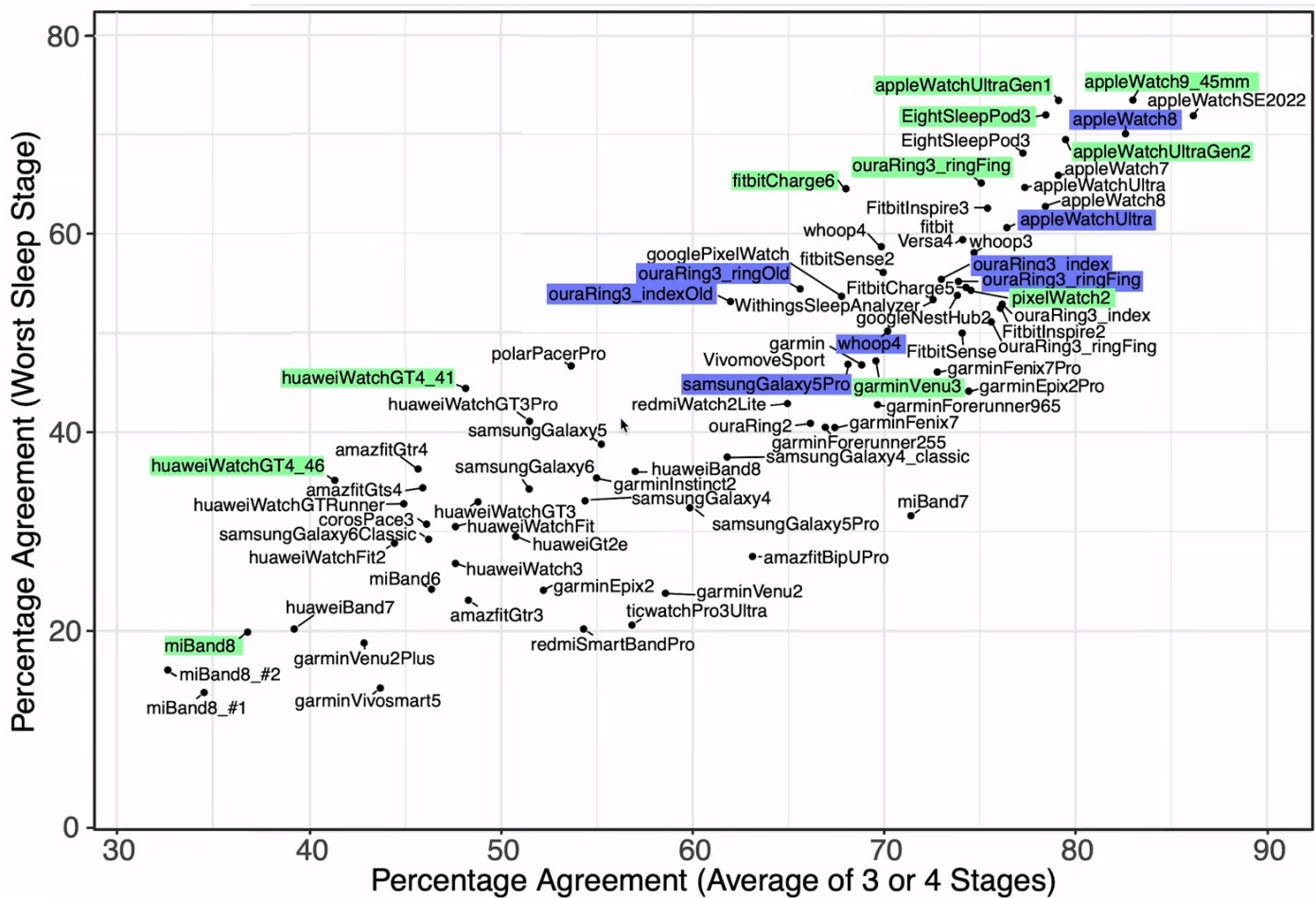
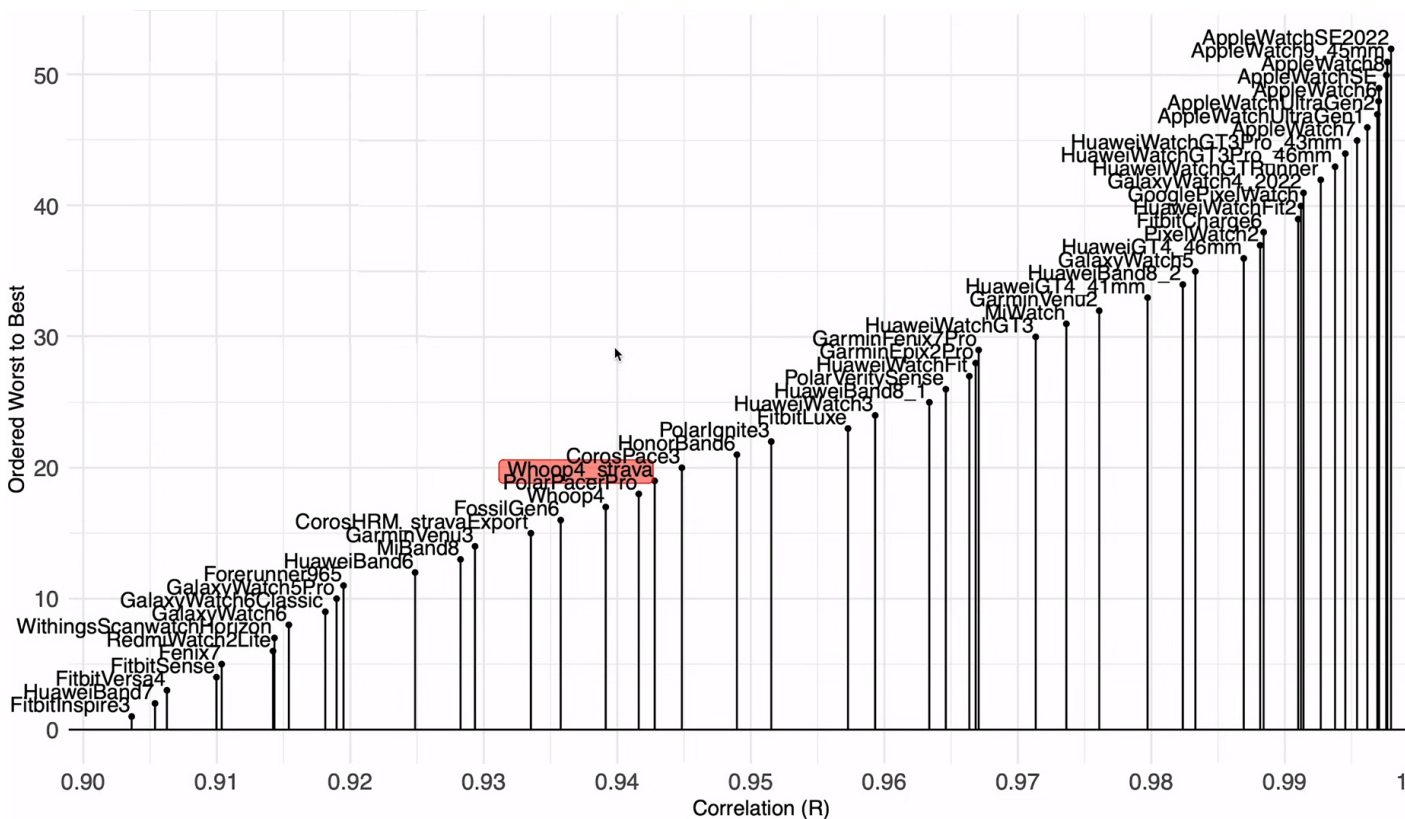
Источник графика - [Best Smartwatches & Health Trackers in 2023 : Scientific Recommendations - YouTube](#)

Автор заметки: [alone in the sea](#)

## Обновленная информация.

Две картинки. Первая - частота сердечных сокращений. Вторая - отслеживание фаз сна. Чем правее и выше, тем точнее результаты. Источник:

<https://www.youtube.com/watch?v=jeng4cLvKkA>



Автор заметки: Rake (Данил)





# Приложение для отслеживания сна на Android

Нашел приложение для отслеживания сна для андроидов, называется **Sleep as Android**. Много функций: Частота сердечных сокращений (ЧСС), Вариабельность сердечного ритма (BCP), Насыщение крови кислородом (SpO2), обнаружение движений акселерометром. В том числе и пробуждение в нужной фазе сна. Плюс к этому, много поддерживаемых устройств. Даже нагрудные датчики есть, и не только нагрудные, оптические в том числе, как например verity sense. Полный список всех поддерживающих устройств и их функций привел снизу [1], опробуйте у кого есть возможность.

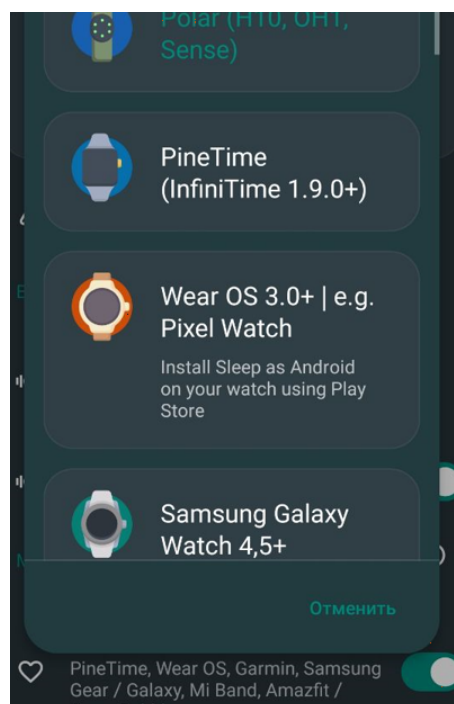
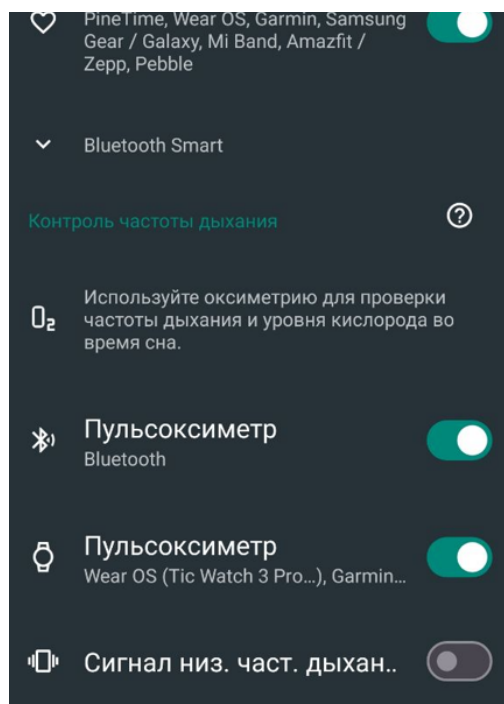
Тут достаточно много людей пользуются и часами, и нагрудными датчиками, и другими девайсами для отслеживания пульса, поэтому они могут быть полезны не только для бега.

Когда опробуете пару дней, разберётесь в функционале, дайте фидбек.

[1] [https://docs.sleep.urbandroid.org/devices/supported\\_wearable.html](https://docs.sleep.urbandroid.org/devices/supported_wearable.html)

Само приложение -

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.urbandroid.sleep&hl=ru&gl=US>



Автор **заметки**: kanoti

# Лампа 10к lux

## Обзор модели

### Мой опыт

Не так давно (в районе 2х недель назад) приобрёл такое чудо:

<https://ozon.ru/t/baMJ36q>

## И так пройдемся по плюсам и минусам:

### Плюсы:

1. В отличие от других моделей есть будильник со звуком + с элементом рассвета.
2. Яркость регулируется (от 2к до 11к люкс).
3. Есть 3 типа освещения (обычный - самый яркий, холодный, теплый).
4. Также, отличие от других моделей в том, что есть таймер (время, в которое лампа выключиться автоматически). Удобное дополнение к будильнику.
5. Есть часы, которые работают от встроенного аккумулятора.
6. Звук будильника достаточно громкий и "противный", чтобы его хотелось встать и выключить.

### Минусы:

1. Первой время выскакивали баги по типу 1 мин = 50 сек, но кнопка RESET, которая есть в лампе всё поправила.
2. Баг, который происходит периодически, таймер не всегда выключает лампу. (Не знаю с чем это связано). Можно попробовать опять же сбросить RESETом, возможно, проблема уйдёт окончательно, но пока что я наблюдаю (например, сегодня лампа выключилась как надо).

**Выводы:** Из всего многообразия подобных ламп, считаю эту оптимальной. Даже с огрехом таймера (автоматическим выключением), присутствует такая функция, как будильник, что на голову перекрывает другие модели.

P.S. Когда тебя будит это чудо, то кажется, что уже обед и ты уже проспал своё назначенное время. Что придаёт достаточную мотивацию встать))

# Поделюсь своим опытом:

## Общие впечатления:

Поначалу есть ощущение, что это дает тебе определенный эффект, но в долгосрок, при условии, что соблюдаешь режим сна, привыкаешь и в итоге становиться обычной рутиной.

**Если кажется, что лампа заменит режим сна, то это абсолютно не так.**

Она может помочь восстановить циркадные ритмы, если были причины нарушить режим, но как от инструмента для улучшения сна, **BAU** эффекта ждать не нужно.

Как по мне, те же беруши или маска в разы будут мощнее в этом плане, а главное доступнее.

## Что всё таки улучшает?

Так или иначе, нельзя сказать, что эффекта нет совсем.

Всё же в течение дня чувствуешь себя пободрее, в частности днём.

Под вечер чуть больше сонливости.

## Что же в итоге?

В итоге это неплохой аксессуар для улучшения сна, но точно не первоочередной.

**Если вы ждёте волшебной палочки, которая чудом пробудит вас, то ей она не станет.**

**Личный пример:** не так давно у меня было состояние, когда ещё здоров, но чувствуешь, что начинаешь заболевать. Так вот, мне нужно было отоспаться, чтобы прийти в себя. И вот лампа сработала по будильнику, включилась и слепила мне лицо (я был без маски). Но организм требовал восстановления, и я уснул с включенной лампой и проспал ещё около 3х часов. Несмотря на то, что лампа всё это время работала и была направлена на меня, я всё равно сладко спал.

**Если же вы уже проработали:**

- режим сна
- питание и тренировки

То первым делом для улучшения сна купите беруши и маску.

Если же у вас всё это есть, но вы не прочь ещё больше улучшить сон, то этот инструмент вам подойдёт.

И да, в каких-то моментах он, действительно, может вам хорошо помочь.

Но здоровый сон, режим, физ. активность, питание и прочие вещи, он не заменит.

**Покупать или нет уже выбор каждого, но теперь у вас есть ещё одно мнение в копилку.**

**Надеюсь, кому-то помогло.**

Автор **заметки**: matvey033

# Мундштук от храпа и апноэ

Нашел прикольный девайс, который защищает от храпа и апноэ.

<https://zquiet.com/pages/why-you-snore>

Слышал много хорошего про такой метод.

Возможно, кому-то пригодится.

Автор **заметки**: Глеб.

# Смарт-часы для отслеживания качества сна и не только

Я использую часы — Galaxy Watch 4. И не только для сна, но и для отслеживания других метрик. Но сейчас конкретно о сне.

Учет сна в Самсунгах происходит за счет [методологии AASM](#) (American Academy of Sleep Medicine) от 2007г. У нее есть ряд **преимуществ** над другими:

- отображение влияния на сон отвлекающих факторов
- прогнозирование состояния после сна
- четкое разделение по фазам в зависимости от их роли в восстановлении организма


И так как Самсунг сотрудничает с профильными учреждениями в США, занимающимися изучением этой тематики, то ни Garmin, ни Apple, ни Xiaomi, или Huawei такого не покажут. База знаний про сон у Самсунг — [отсюда](#)

Так же часы измеряют уровень кислорода в крови во время сна на постоянной основе. Происходит это за счет измерения вариабельности пульса — изменение интервала между последовательными сердцебиениями. И так как вариабельность отображает качество работы парасимпатической нервной системы, то анализируя степень ее вмешательства в работу сердца, мы можем оценивать такие параметры, как:

- Измерение уровня стресса
- Измерение максимального потребления кислорода (VO2max)
- Определение нагрузки на организм
- Расчет времени восстановления организма
- Учет сна (о чем мы и говорим)
- Оценка качества дыхания и мн. др.

Все это Самсунги делают. Ниже скриншот из программы Самсунгов по моему крайнему сну:

Sleep time

 **8 h 20 m**

Time in bed 3:36 AM - 11:56 AM  
Actual sleep time 7 h 37 m

Sleep score >

Excellent  
**85**

Sleep score factors

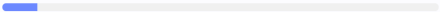
Total sleep time > **8 h 20 m**




Sleep cycles > **5 times**




Wakefulness > **8%**



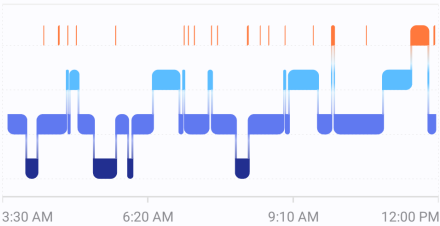
Physical recovery > **67%**



Mental recovery > **59%**



Sleep stages >



**8%** Awake 43 m

**22%** REM 1 h 52 m

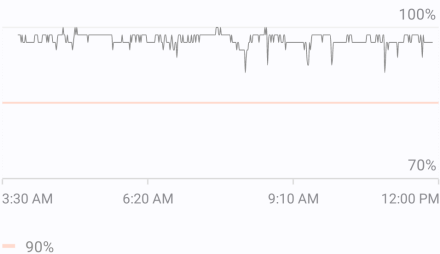
**59%** Light 4 h 49 m

**11%** Deep 56 m

 Typical range

Blood oxygen during sleep >

Never below 90%





Автор **заметки**: Владимир