

Интересные факты о сне

Нашел несколько интересных исследований, пока изучал тему сна, поделюсь тут с вами.

"Ношение маски для глаз во время ночного сна улучшает эпизодическое обучение и повышает бдительность" - обнаружили, что маска не только помогает налаживать сон, но и улучшает память, время реакции и бодрость, если ночью включен свет. Короче, полезно и для мозга.

"Влияние приема пищи в ночное время на здоровье: старые и новые перспективы" - небольшие приемы пищи перед сном (~150 калорий), особенно если она однородная и состоит преимущественно из одного нутриента (протеин, как пример), не приносят вред, а скорее даже наоборот.

"Есть ли клиническая польза от приложений для сна на смартфонах?" - проверили, насколько точно отражает приложение "Sleep Time" метрики сна по сравнению с полисомнографом. Как оказалось, фазы сна приложение отображало плохо, при этом оно плюс-минус нормально отличало сон от бодрствования (ассурасу 85%). Имело высокую чувствительность (хорошо обнаруживало сон, когда он был) и низкую специфичность (слабо обнаруживало отсутствие сна, когда его не было). Если коротко - для считывания сна пойдет, для диагностики его структуры нет.

"Влияние положения тела во время сна на переживание сновидений" - при сне на животе нам чаще снятся эротические сны (возможно, механическое воздействие на половые органы).

"Относительное и комбинированное воздействие тепла и шума на сон человека" - выяснили, что высокая температура хуже влияет на сон, чем избыток шума. Так что в первую очередь надо позаботиться о хорошей вентиляции, если вы еще этого не сделали.

Автор **заметки:** Тимур

Revision #1

Created 21 April 2024 08:07:30 by matvey033

Updated 21 April 2024 08:13:32 by matvey033