

Названа идеальная температура для крепкого сна пожилых людей

Последствия плохого ночного сна для них сильнее, чем для более молодого населения. Новое исследование показало, что одним из факторов, способным улучшить сон, является температура в комнате, где человек спит. Ученые из Института исследований старения Маркуса и Гарвардской медицинской школы (США) выяснили точный диапазон температур, при котором сон пожилых людей становится наиболее эффективным и безмятежным. Превышение сразу снижает показатели на 5–10%, говорится в работе, опубликованной в журнале *Science of the Total Environment*.

Предыдущие исследования выявили, что нарушения ночного сна у пожилых ведут к ухудшению когнитивных функций, повышению риска развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний, ухудшению симптомов уже имеющихся диагнозов. Страдает и психика: падает настроение, растет раздражительность, обостряется реакция на стресс.

По словам экспертов, ранее изучение было сосредоточено в основном на физиологических причинах плохого сна у старшего поколения. Разработаны медикаментозные и поведенческие рекомендации для его улучшения. Однако почти проигнорирован экологический фактор, хотя есть данные, что окружающая среда тоже значительно влияет на спящего человека.

В новом исследовании авторы изучили связь между качеством сна у 50 пожилых людей и температурой в их спальнях в течение почти 11 тысяч ночей. Данные о продолжительности, эффективности сна, беспокойстве собирали при помощи мини-мониторов, которые участники носили на теле. Состояние окружающей среды фиксировали установленные в комнатах датчики.

«Сон был наиболее эффективным и спокойным, когда ночная температура окружающей среды колебалась между 20 °С и 25 °С. Клинически значимое снижение эффективности сна на 5–10% происходило при повышении температуры с 25 °С до 30 °С», – сообщается в научной статье по результатам исследования.

Между участниками наблюдались существенные различия, поэтому авторы называют достаточно широкий диапазон в 5 °С. По мнению ученых, выбор оптимальной температуры в своей комнате в этих пределах очень важен и дает хороший устойчивый результат в улучшении качества сна у пожилых людей. Конечно, регулировать температуру нужно с учетом индивидуальных особенностей и обстоятельств.

Источник: <https://www.sports.kz>