

«Не ложися на бочок»...

Плюсы и минусы разных положений тела во время сна



Для сна на спине лучше выбрать подушку потоньше

Фото futurecdn.net

Если вы не высыпаетесь, чувствуете по утрам боль в спине или пояснице, возможно, вы спите в неподходящей позе.

По материалам aif.ru

На боку

Самая частая поза, человек так спит в 60% случаев. Многим это положение кажется наиболее удобным. И это не случайно. Сон на боку позволяет избавиться от болей в спине или пояснице. Если при этом еще положить между ног небольшую подушку или сложенное в несколько слоев одеяло, то положение тела станет еще более комфортным.

На каком боку лучше спать, на правом или левом? Для здоровых людей разницы нет. Если человек имеет заболевания сердца и иногда чувствует сердцебиение, то, лежа на левой половине тела, он сильнее ощущает, как бьется сердце, что может раздражать и мешать заснуть. В этом случае предпочтительнее сон на правом боку.

Стоит отметить, что сон на правом боку несколько чаще может вызывать отрыжку и изжогу. Если у вас есть эта проблема, тогда есть смысл попробовать спать на левом боку.

На спине

Женщины часто предпочитают эту позу, чтобы избежать образования морщин. Действительно, если человек лежит на спине, меньше возможности для деформации кожных покровов и образования морщинок.

Однако сон на спине может провоцировать боли в спине, особенно если у человека неподходящий матрас - более жесткий, чем нужно (а такие предпочитают большинство людей). Дело в том, что позвоночник имеет че-

тыре изгиба. Когда тело (и позвоночник) касаются основания только несколькими точками, возникают мышечно-тонические напряжения, и как следствие - боли в спине и пояснице. Поэтому если вы предпочитаете спать на спине, то матрас должен быть мягче, чтобы не вызывать ощущения болей.

Еще одна проблема сна на спине - утяжеляется храп и апноэ сна, или болезнь остановок дыхания во сне. В положении на спине язык западает, более узкими становятся дыхательные пути, и возникает больше храпа и остановок дыхания. В этом случае человека надо перевернуть на бочок. На боку люди тоже могут храпеть, но, как правило, сначала возникает храп на спине, а потом уже присоединяется на боку. При тяжелых степенях апноэ в любом положении будут и храп, и остановки дыхания.

На животе

Это положение может вызывать проблемы с шейным отделом позвоночника, потому что голова в таком положении сильно повернута набок. Более того, в позе на животе происходит максимальный контакт лица с постелью, что может провоцировать заломы кожи и несколько больше вызывать образование морщин. Если вы чаще спите на животе, вам нужен более жесткий матрас, чтобы спина сильно не выгибалась в обратную сторону. Представьте себе гамак: вы можете лежать в нем на спине, а вот на животе проблематично, как раз из-за прогиба спины. Примерно та же ситуация с очень мягким матрасом.

Выбор подушки

Если вы спите на боку, то подушка должна быть потолще - примерно равна по

высоте выступающей части плеча, чтобы поддерживать положение головы на одной линии с телом. Если матрас мягкий, можно выбрать подушку потоньше, так как часть плеча «утонет» в матрасе.

В положении на спине подушка должна быть более тонкой, чем на боку. А если вы спите на животе, то можно использовать самую тоненькую подушку. Иногда люди, спящие на животе, вообще предпочитают спать без подушки.

Если проблемы со здоровьем

При некоторых заболеваниях и состояниях рекомендуются позы, которые могут облегчить самочувствие. Например, человеку с сердечной недостаточностью предпочтительнее приподнимать изголовье, чтобы жидкость стекала вниз и было легче дышать.

Пациенту с венозной недостаточностью и отеками на ногах желательно, наоборот, приподнимать ноги, чтобы жидкость оттекала от ног и уменьшились отеки.

Беременным женщинам с неправильным предлежанием плода рекомендуют спать на кровати с пониженным изголовьем (ноги повыше, голова понижее). Это позволяет легче и лучше развиваться плоду.

Для обеспечения более комфортных поз в случае медицинских проблем можно пользоваться специальными кроватями-трансформерами, которые позволяют поднимать изголовье или ноги, изменять положение туловища.

Как понять, что лучше?

Если вы хорошо высыпаетесь, чувствуете себя бодрым, активным, работоспособным, у вас ничего не болит

к утру, значит, не заморачивайтесь над тем, как лучше лечь. Иногда сами размышления приводят к беспокойству и ухудшают сон.

Однако если у вас стресс, бессонница, повышенная тревога, никакая поза вам не понравится. Нужно устранить первопричину плохого сна. Помочь себе можно самостоятельно, без лекарств.

Вот четыре эффективных правила, которые помогут улучшить сон:

1. Исключите весь кофеин, так как он является раздражителем нервной системы. Некоторые люди выпивают 4-6 чашек кофе и чая (там тоже немало кофеина) в день, что способствует перевозбуждению и мешает хорошему сну.

2. Обеспечьте себе регулярную физическую нагрузку 4-5 раз в неделю по часу (подходит и просто интенсивная ходьба). Тренировки обладают самым лучшим противотревожным, антистрессовым и антидепрессивным действием. Работают лучше препаратов и психотерапии.

3. Полчаса с утра после пробуждения и за час до сна постарайтесь не использовать смартфон. Просмотр новостей и видео раздражает мозг, в итоге с утра он слишком возбуждается, и на работу вы идете уже уставшими. Не следует это делать и перед сном.

4. На работе делайте перерывы по 5-10 минут по возможности каждый час. Для чего? Чтобы мозги «проветрились». Можно выйти на улицу, выполнит какую-то релаксационную дыхательную технику, небольшую разминку-зарядку. А вот смартфон лучше не использовать. Если в перерыве что-то просматриваете в телефоне, степень стресса не падает, а растет.

Как только вы наладите сон, тогда каждая ваша поза станет более комфортной.

Хабарландыру

7632-062-018

Қостанай облысы, Ұзынкөл ауданы, Федоровка ауылы мекен-жайында орналасқан «БАҚ» ЖШС қоршаған ортаны қорғау бөлігі материалдарының тарауы бойынша ашық талқылау үлгісінде қоғамдық талқылауды өткізетінін хабарлайды.

Қоғамдық талқылау «Қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі туралы Ұлттық деректер банкінің» <https://ndbecology.gov.kz> сайтында жарияланғаннан кейін 5 жұмыс күн ішінде жүргізіледі, 2026 жылғы 22 мамырдан бастап қоғамдық талқылау өткізіледі, ескертулер мен ұсыныстар қабылданады.

ҚОӘБ әзірлеуші - «ЭкоРесурсы» ЖШС, Қостанай қаласы, Байтұрсынова көшесі, 105.

Жоба бойынша құжаттама, ескертулер мен ұсыныстар: ekoresurs_2016@mail.ru эл. мекен-жайы, 8-714-2-54-97-57 телефоны бойынша қабылданады.

Объявление

ТОО «БАҚ», расположенное по адресу Костанайская область, Узункольский район, с. Федоровка, объявляет о проведении общественных слушаний в форме публичных обсуждений по материалам раздела «Охрана окружающей среды».

Публичные обсуждения проводятся в течение 5 рабочих дней с момента публикации на сайте «Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов» <https://ndbecology.gov.kz>, с 22 мая 2026 г. проводятся публичные обсуждения и принимаются замечания и предложения.

Разработчик раздела ООС - ТОО «ЭкоРесурсы», г. Костанай, ул. Байтұрсынова, 105.

Документация по проекту, замечания и предложения можно отправлять на эл. адрес ekoresurs_2016@mail.ru, тел. 8-714-2-54-97-57.

Продается утепленный киоск - 400 000 ₸

Отличное состояние



Размеры:
3 x 2 x 2,3 м



Проведена электрика.
Установлены роллеры на окнах



Подойдет для охранной будки, строительной бытовки, торговли и других целей

Универсальное решение - можно использовать круглый год.
Звоните: +7-777-230-56-87, +7-777-256-25-54.

Новости «Нашей Газеты»
читайте в Instagram



@ng.kz_

Новости «Нашей Газеты»
читайте в «ВКонтакте»



ng_kz

Новости «Нашей Газеты»
читайте в Facebook



nashagazetakz

Новости «Нашей Газеты»
читайте в Telegram



РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ В ЕЖЕНЕДЕЛЬНИКЕ

НАША ГАЗЕТА тел. 56-85-85

Прогноз погоды в Костанаяе

по материалам сайта www.hmn.ru

ПЯТНИЦА 15 мая	СУББОТА 16 мая	ВОСКРЕСЕНЬЕ 17 мая	ПОНЕДЕЛЬНИК 18 мая	ВТОРНИК 19 мая	СРЕДА 20 мая	ЧЕТВЕРГ 21 мая
ночь 12 день 23	ночь 13 день 24	ночь 15 день 26	ночь 12 день 23	ночь 12 день 25	ночь 14 день 28	ночь 17 день 27
754 мм рт. ст.	751 мм рт. ст.	752 мм рт. ст.	754 мм рт. ст.	750 мм рт. ст.	742 мм рт. ст.	738 мм рт. ст.
5 м/с ЮВ	2 м/с В	7 м/с СВ	6 м/с В	5 м/с В	4 м/с В	5 м/с СВ