

Ворчание с боку на бок в течение ночи — частая проблема для многих людей. Но опасно ли это? Об этом aif.ru рассказал врач-терапевт клинико-диагностического центра «Мединцентр» (филиал ГлавУпДК при МИД России) Николай Петров.

Переворачивание с боку на бок во сне — естественный процесс, позволяющий прокачивать кровь сокращением скелетных мышц.

Из-за отсутствия мышечных движений на протяжении долгого времени венозная жидкость постепенно скапливается в тех тканях, что оказались внизу тела, — это и вызывает неприятные ощущения, вследствие которых спящий переворачивается.

Врачи выделяют несколько основных причин, почему человек может ворочаться во сне:

В большинстве случаев переворачивание во сне не является каким-то отклонением от нормы. Однако если человек ворочается слишком часто, то это может привести к недосыпанию и снижению качества жизни.

Если проблема связана с неудобной постелью или подушкой, смена матраса или подушки позволит улучшить качество сна. Рекомендуется обеспечить оптимальную температуру в спальне, ложиться и просыпаться в одно и то же время каждый день, а также ограничить употребление кофеина и алкоголя перед сном.