



К такому выводу пришли специалисты из Mayo Clinic in Rochester (США). В ходе тщательного анализа результатов анкетирования более 2 тысяч респондентов была установлена зависимость между нарушениями работы желудочно-кишечного тракта и возникновением бессонницы. Люди, у которых имеются проблемы с работой пищеварительных органов, часто страдают нарушениями сна.

Напомним, что синдром раздраженного желудка заключается в увеличении сокоотделения и повышении кислотности. Характерными симптомами раздражения кишечника являются изжога, чувство тяжести после еды, нерегулярный стул, диарея. Причинами возникновения этих неприятных явлений могут быть:

злоупотребление спиртными напитками, никотином, кофе;

побочные действия некоторых лекарств;

употребление слишком холодной или слишком горячей пищи;

эмоциональные расстройства, стресс;

сопутствующие заболевания желудочно-кишечного тракта.

И не стоит забывать о физической активности. Известно, что занятия танцами, плаванием, бегом помогают наладить работу желудочно-кишечного тракта. Они также способствуют снятию эмоциональных нагрузок и оказывают антистрессовое воздействие, поэтому являются хорошей профилактикой бессонницы.