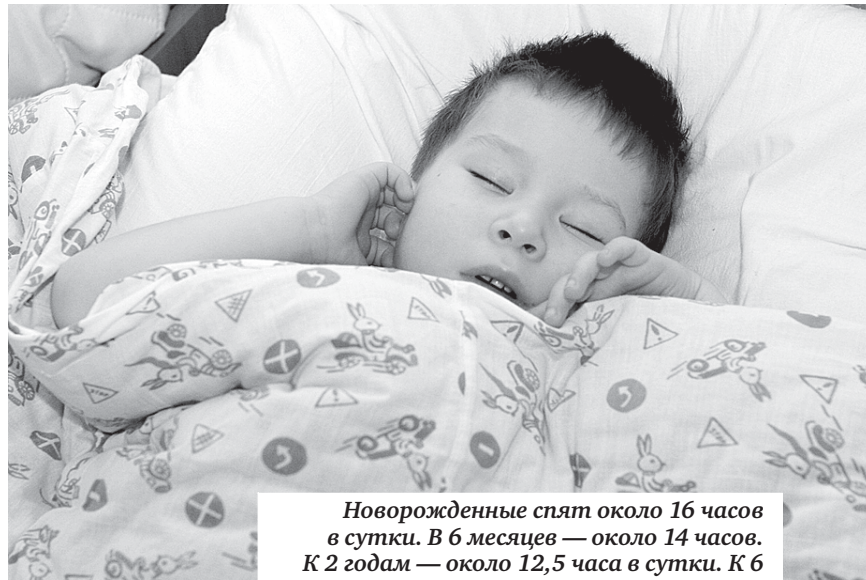


# Спи, моя радость, усни...



Новорожденные спят около 16 часов в сутки. В 6 месяцев — около 14 часов. К 2 годам — около 12,5 часа в сутки. К 6 годам — около 11 часов. К 10 годам — около 10 часов. В 15 — 19 лет — около 8 часов. После достижения совершеннолетия длительность сна практически не зависит от возраста.

МЕЖДУ ТЕМ в международной классификации болезней сна приведено более 80 расстройств собственно сна или патологических состояний, связанных со сном.

Что касается бессонницы — это расстройство сна, которое характеризуется неспособностью заснуть в течение значительного периода времени ночью. Если бессонница длится более месяца — это серьезный повод обратиться к врачу. Как правило, хроническая бессонница — сигнал организма о серьезной физической или психической проблеме. Чем больше длится бессонница, тем сложнее ее лечение. Важно знать: бессонница может быть самостоятельным диагнозом, а может быть симптомом других заболеваний или патологических состояний.

Я бы сказал так: к врачу-специалисту нужно обращаться во всех случаях, когда человек недоволен качеством сна. Кстати, достаточно часто к нам приходят пациенты примерно с такой жалобой: «Доктор, я уже три года вообще не сплю!» Понятно, что такого быть не может. Начинаем выяснять, делаем специальное исследование — полисомнографию (это основное исследование, «золотой стандарт» при жалобах на сон). Исследование проводится с помощью прибора, в условиях лаборатории, максимально приближенных к домашним. Все показания прибора записываются. Выясняется, что, конечно, человек спал, но во время сна были такие-то и такие-то отклонения.

В целом о бессоннице можно сказать так: в большинстве случаев ее причина — психоэмоциональная. Но к бессоннице могут приводить и различные проблемы со здоровьем. В свою очередь и бессонница ведет к проблемам со здоровьем. Получается замкнутый круг.

Серьезнейшая проблема — задержка дыхания во сне. Причем сам человек может этого и не осознавать, списывая плохой сон на семейно-рабочие неурядицы, жару, шум и прочие факторы. Между тем подобное нарушение — минимум у каждого десятого человека.

## КЛИНИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ НАРУШЕНИЙ ДЫХАНИЯ ВО СНЕ

1. Указания на храп.
2. Указания на остановки дыхания во сне.
3. Частые пробуждения и сон, который не дает ощущения отдыха и свежести.
4. Учащенное ночное мочеиспускание (более двух раз за ночь).
5. Затрудненное дыхание, одышка или приступы удушья в ночное время.
6. Отрыжка и изжога в ночное время.
7. Ночная потливость.
8. Чувство разбитости по утрам.
9. Артериальная гипертония (преимущественно в ночное и утреннее время).
10. Утренние головные боли.
11. Выраженная дневная сонливость.
12. Снижение либидо.
13. Депрессия, апатия, раздражительность, пониженное настроение.
14. Снижение памяти.

При наличии трех и более указанных признаков (или хотя бы первого из признаков) необходимо углубленное обследование на предмет выявления обструктивного апноэ, то есть прекращения легочной вентиляции на 10 секунд и более — при сохраняющихся дыхательных усилиях. Дополнительными признаками обструктивного апноэ являются: громкий или прерывистый храп, повышенная дневная сонливость, длительное (более 6 месяцев) нарушение ночного сна, ожирение II — IV степени. Помните, что это нарушение крайне опасно и может привести к развитию целого ряда тяжелых заболеваний, вплоть до внезапной смерти в результате остановки дыхания.

## О «ЖАВОРОНКАХ» И «СОВАХ»

Как показывают исследования, примерно 15% граждан и впрямь «жаворонки», еще 15% — «совы». Все остальные — «голуби», у них природой не заложен «сдвиг времени». То есть с соблюдением режима дня проблем (за исключением разве что лени) быть не должно.

## ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ БОРЬБЫ С ХРАПОМ

1. Если храп связан с неправильным положением во сне, то есть человек храпит только лежа на спине, его нужно поворачивать на бок. Отличный способ — взять футболку, надеть, отметить место между лопатками. Пришить туда глубокий кармашек, в который положить теннисный мячик (для обычного, не настольного тенниса). Футболку надевают на ночь. Спать на мячике человек не будет и автоматически во сне будет поворачиваться на бок. Недели через две-три это войдет в привычку, тогда с футболкой можно распрощаться.
2. Полоскать горло перед сном настоем ромашки.
3. Для курящих: курить не позже чем за 2 — 3 часа до сна. Если простыми способами справиться не удастся, ваш путь — к врачу. Храп может свидетельствовать о серьезных проблемах с вашим здоровьем.

## ПРОФИЛАКТИКА БЕССОННИЦЫ

1. Соблюдение режима дня. Очень важно и по выходным вставать в то же время, что и в будни. Потому что порой происходит вот что: в пятницу возвращаемся с работы, смотрим телевизор (читаем книгу, занимаемся хозяйственными делами) до двух ночи. А куда, мол, торопиться, завтра — долгожданный выходной. В субботу встаем в 12 часов дня, к вечеру опять телевизор — уже до четырех ночи, в воскресенье подъем часа в два дня. Соответственно в воскресенье нам уже рано не заснуть и в понедельник — рано не встать. Вот отсюда и миф о «тяжелом понедельнике». Мы сами себе «сдвинули часы назад», причем часа на три-четыре.

2. После обеда нельзя употреблять кофеинсодержащие продукты (особенно людям немолодым, поскольку с возрастом чувствительность организма к кофеину возрастает).

3. Для хорошего сна важны умеренные физические нагрузки. Именно физкультура, а не спорт. Гуляйте перед сном по 3 — 5 км. И не забывайте перед сном проветривать комнату (а в идеале во время сна должна оставаться открытой хотя бы форточка — если, конечно, окна не выходят на оживленную трассу).

4. Соблюдайте ритуал отхода ко сну. У каждого он может быть разным. Например, почитать книгу, выпить стакан теплого молока, надеть любимую пижаму (а некоторые еще и шапочку надевают). Кто-то отлично засыпает под любимую музыку, а кто-то — под телевизионные программы.

5. Можно попить настои ромашки, валерианы, пустырника. Лучше брать однокомпонентные (максимум двухкомпонентные) травяные сборы.

6. Некоторым помогает ароматерапия. Используются масла лаванды, ванили, хмеля. Очень модно использовать специальные мешочки или подушечки, набитые лавандой или хмелем.

7. Если не можете заснуть — то часами считать овец бесполезно. Вставайте и занимайтесь делами. Можно полы подмести, белье погладить, книгу почитать. Полчасика прошло — снова в постель.

8. Различные успокоительные и снотворные препараты — только по назначению врача! Дозировку не превышать! Все эти лекарства предназначены все-таки для ограниченного по времени потребления — например, когда человек находится действительно в сложной жизненной ситуации.

www.LIDERON.RU  
 Подробная информация на сайте:  
 РЕКЛАМА

## С собой в аптечку, в отпуск и на дачу!



**Coldenflu (Колденфлу) — природный щит иммунитета. Комбинированный препарат со 100% растительным составом.**

Лекарственные травы, входящие в состав Колденфлу:

- Повышают иммунитет у детей и взрослых
- Снижают риск заболевания гриппом во время эпидемии
- Снижают тяжесть течения гриппа и ОРВИ
- Снижают частоту обострения хронических заболеваний (герпетическая инфекция, хронические бронхиты, пневмонии)
- Предупреждают развитие постгриппозных осложнений

БАД. Не является лекарством. Проконсультируйтесь со специалистом.



**Pankrizan (Панкризан). 100% растительная формула. Безопасная альтернатива традиционным средствам.**

- Диабет II типа
- Нарушение уровня сахара в крови
- Изменение работы поджелудочной железы и печени
- Оказывает благотворное влияние на липидный состав крови

БАД. Не является лекарством. Проконсультируйтесь со специалистом.

«Не сон ради бодрствования, а сон и бодрствование ради жизни».

Александр Вейн, академик РАМН, невролог, один из основателей отечественной сомнологии

Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный)

Аптечные справочные Санкт-Петербурга: «Невис» 8(812)703-45-30, «Фармакор» 003, «Озерки» 8(812)603-00-00, «Радуга» 8(812)450-0-450, «Мелодия Здоровья». 8(812)753-66-67, 8(812)707-19-21, 8(812)365-37-62, 8(812)492-48-80, 8(812)345-63-00, 8(812)316-46-14, 8(812)244-79-42, 8(812)244-79-32, 8(812)244-79-34, 8(812)233-99-54

Спрашивайте в аптеках города!