

ПРОФИЛАКТИКА

Спи, моя радость

Испанский драматург Педро Кальдерон в XVII веке написал пьесу «Жизнь есть сон». Два столетия спустя русская женщина-врач Мария Манасеина убедительно доказала, что все с точностью до наоборот. Сон – это жизнь. И ни больше ни меньше.

Врачи XXI века вслед за своей предшественницей не устают повторять: недосыпание – причина многих болезней. Вот и главный онколог Алтайского края Александр Лазарев подтверждает, что малоспящие часто встречаются в числе его пациентов.

ПРАВА БЫЛА СКАРЛЕТТ О'ХАРА!

Сомнология – раздел медицины, изучающий расстройства сна и их влияние на здоровье человека, выделяет 89 ночных нарушений. Самые распространенные условно можно объединить в три большие группы: психологические, двигательные и дыхательные.

Главные причины психологической бессонницы – стрессы, переживания, нарушенный образ жизни. Эти проблемы легко решаются при помощи домашних средств: откажитесь от кофе, чая и курения вечером, снимите стресс зарядкой, купите удобный матрас и гипоаллергенную подушку. Но главное правило крепкого и здорового сна – все-таки строгий режим.

– Всегда вставайте в одно и то же время, не важно, сколько вы спали, – советует Алексей Маркин, заведующий краевым сомнологическим кабинетом городской больницы № 5, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник НИИ пульмонологии. – Время отхода ко сну, в зависимости от самочувствия, можно сдвигать на один-два часа. Старайтесь обеспечить качество сна, а не его количество.

Еще из тонкостей психологии. У людей, длительно страдающих бессонницей, обычно вырабатывается отрицательный рефлекс на спальню. В данной ситуации доктор советует приманивать Морфея сменой обстановки: переклейте обои, купите новые шторы или переберитесь спать в другую комнату. А любителям решать проблемы в момент засыпания поможет пример Скарлетт О'Хара. Думайте о делах до отхода ко сну или отложите это на завтра. Можно даже установить специальное «время беспокойства» за один-два часа до сна.

СНОХОДЦЫ И КОМПАНИЯ

На втором месте сомнологического рейтинга – двигательные расстройства во время сна. Например, синдром беспокойных ног.

– Пациент пытается уснуть, но ему мешают неприятные ощущения в руках и ногах, – объясняет сомнолог Илья

“

Роман Бузунов, президент Ассоциации сомнологов:
«ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ НОРМА СНА КОЛЕБЛЕТСЯ ОТ ЧЕТЫРЕХ ДО 12 ЧАСОВ. ЕСЛИ КТО-ТО СПИТ ДЕСЯТЬ ЧАСОВ КРЯДУ, ВО ВСЕ НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ОН ЛЕНИВ. У СОВ ВНУТРЕННИЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ ИДУТ МЕДЛЕННЕЕ АСТРОНОМИЧЕСКИХ. СООТВЕТСТВЕННО, В ПОЛНОЧЬ СОВЫ НЕ ХОТЯТ СПАТЬ – БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ ПОКАЗЫВАЮТ ДЕВЯТЬ ВЕЧЕРА. ЗАТО НА РАССВЕТЕ ВНУТРЕННИЙ БУДИЛЬНИК ПОКАЗЫВАЕТ ГЛУБОКУЮ НОЧЬ!».

Прохоров. – Засыпание откладывается до трех-четырех часов утра только из-за того, что человек не может найти удобное положение для тела.

Домашних рецептов от этого недуга не существует. По словам Ильи Прохорова, такие неврологические патологии лечатся только медикаментозно.

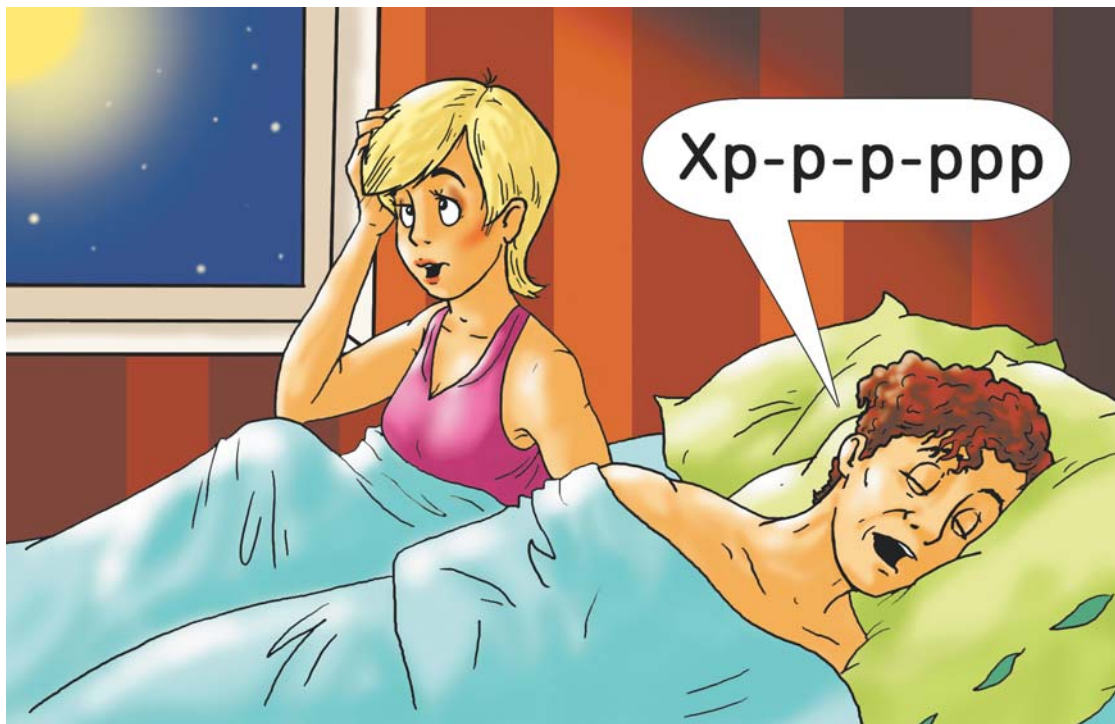
А вот в случае разговоров во сне, снохождения сомнологи не настаивают на таблетках.

– Такие нарушения сна у детей и подростков по мере формирования нервной системы обычно проходят, – продолжает Илья Прохоров. – Да и взрослого не всегда нужно лечить. Лучше мягкой тканью привязать человека к кровати. Второй вариант: не бойтесь просто разбудить сноходца, особенно если он делает что-то опасное для жизни. Этим ему не навредишь.

КАПА ОТ ХРАПА

Вершина сомнологического хит-парада и по распространенности, и по опасности для человека, конечно, расстройства дыхания во сне.

– Из десяти пациентов, которые обращаются ко мне за помощью



по поводу нарушений сна, апноэ, то есть остановка дыхательных движений, отмечается у восьми, – говорит Алексей Маркин. – Это наиболее коварное, замаскированное расстройство, которое сам человек заметить не может. Во время сна расслабленные ткани глотки перекрывают горло, люди не дышат короткими интервалами по 30-40 секунд от 300 до 500 раз за ночь. Суммар-

но просто привыкает к этому и не обращает внимания. Мужья, жены уходят в другую комнату, а надо серьезно лечить храпуна.

С чего же начать? Сомнологи рекомендуют в первую очередь похудеть. Правда, это не так легко – при ночных остановках дыхания нарушается гормональный фон и человек поправляется уже из-за апноэ. Но попытаться стоит. Минус десять

Они расширяют крылья носа и у людей с искривленной перегородкой улучшают дыхание.

СЕМЬ РАЗ ОТМЕРЬ

Домашние средства хороши на первых стадиях. В запущенных случаях лучше проконсультироваться у специалистов. Например, в Барнауле широко практикуются лор-операции по избавлению от храпа.

– Но только 5% больных апноэ лечатся хирургическим путем, – предостерегает Алексей Маркин. – Если у человека неосложненный храп, можно удалить миндалины, пластику сделать. Но при апноэ операция чревата. В лучшем случае она не будет эффективна. А в худшем приведет к еще большему сужению горла и усугублению проблемы.

По мнению сомнологов, при храпе наиболее действенны два способа.

Во-первых, СИПАП-терапия. Человек спит, надев индивидуальную маску, куда компрессор медицинского аппарата подает поток воздуха. Такой способ в мире используют уже миллионы людей, а в крае пока единицы. Под контролем врачей пятой горбольницы за восемь лет на СИПАП-терапию переведено более 500 человек.

Второй способ – внутриротовые устройства от храпа, так называемые выдвижатели нижней челюсти. Они назначаются при легких формах апноэ сна и неосложненном храпе.

Лилия БОЛАТАЕВА.

Рисунок

Александра ЕРМОЛОВИЧА.

”

но – несколько часов! Нехватка кислорода от остановок дыхания воздействует на мозг и не дает человеку достичь глубоких стадий сна. На приеме у врача, как правило, такой пациент жалуется на недосыпание. Но многие даже не связывают с некачественным сном свою усталость, утомляемость, нарушения памяти.

– Храп – это такой же симптом болезни, как и кашель при воспалении легких, – уточняет Илья Прохоров. – Человек каждую ночь буквально кричит о своем нездоровье. Но большинство почему-то

килограммов, а храп при вас? Тогда попробуйте спать на боку.

– Условный рефлекс не переворачиваться на спину вырабатывается за две недели, – обнадеживает Алексей Маркин. – Просто пришейте на пижаму кармашек на спине и поместите в него теннисный мячик.

Храпунам также не стоит курить за два-три часа до сна, потому что табачный дым вызывает отек слизистой. Из подручных медицинских средств можно попробовать полоски от храпа, которые продаются в аптеках.

СПРАВКА «ВБ»

В АГМУ сомнологию не преподают, просвещением врачей и студентов смежных специальностей вот уже восемь лет активно занимается Алексей Маркин – как председатель Алтайского отделения МОО «Ассоциация сомнологов». Тем не менее в городе есть все условия для полного сомнологического обследования. Полисомнография проводится в городской больнице № 5. В пульмонологии № 1 – стационарным больным этой больницы, а в краевом сомнологическом кабинете на ул. Кулагина, 10 (поликлиника горбольницы № 5) – всем желающим из города, Алтайского края и соседних регионов Сибири. Пациенту предлагают поспать подключенным к множеству датчиков. Записываются уровень кислорода в крови, пульс, звук, видео, регистрируются движения. Провести полисомнографию можно даже в домашних условиях. Для диагностики храпа и апноэ сна имеется возможность провести респираторное мониторирование менее сложными системами.