

Двигательные расстройства во время сна могут проявиться еще до засыпания. Например, симптомы синдрома беспокойных ног часто начинаются вечером, проявляясь в виде неприятных ощущений в ногах или руках и заставляя двигать конечностями. Иногда дискомфорт можно облегчить вставанием и ходьбой или массажем конечностей. Причины двигательных расстройств во время сна могут варьироваться в зависимости от возраста и состояния здоровья. Для дальнейшей диагностики необходимы анализы крови и дополнительные анализы. Лечение может быть очень разным - начиная препаратами железа, заканчивая специальными лекарствами.

Чрезмерная сонливость может проявляться как слишком долгим ночным сном (> 11 часов), так и дневным сном небольшой продолжительностью, после которых человек не чувствует себя отдохнувшим. Нарколепсия является самой тяжелой, но также и самой редкой формой чрезмерной сонливости. Причины чрезмерной сонливости определяются уточняющими обследованиями, за которым должно последовать соответствующее лечение.

Нарушения ритма сна и бодрствования. Они встречаются у людей, чьи биологические часы не совпадают с суточным циклом, и поэтому им трудно спать в период времени, который считается нормальным общепринятым временем сна. Нарушения ритма сна-бодрствования могут быть вызваны экологическими и социальными факторами.

Парасомнии - это нарушения поведения во время сна и другие краткосрочные симптомы, проявляющиеся во время сна - такие как ночные кошмары.

Дневник сна. Оценка результатов дневника сна.

Время сна и бодрствования является наследственным и индивидуальным. Начиная с 18 лет является обычным следующий режим

- время сна - ночь;
- время сна 6,5 – 11 часов, у большинства людей 7 – 9 часов
- отход ко сну: с 21:00 – 1:00
- пробуждение в промежутке с 6 утра до 10 утра
- разница продолжительности сна и бодрствования (увеличение или уменьшение) может достигать 3 часов (в течение 2-недельного периода наблюдения)
- засыпание в течение 30 минут
- в среднем 1 – 2 раза эпизодов пробуждения во время сна
- начиная с 55 лет дневной сон продолжительностью 30 минут.

Вышеупомянутая стандартная продолжительность сна недействительна для людей со сменной и ночной работой.

У усталости могут быть разные причины, но усталость также может быть проявлением плохого качества сна. Многие вошедшие в привычку повседневные занятия влияют на качество сна.

Пожалуйста, принесите заполненный дневник сна своему врачу.

Расстройства сна. Инфоматериал для пациента PJ-G/32.1-2019



Хороший сон очень важен для нашего повседневного благополучия, работоспособности, настроения и самочувствия. Большинство людей испытывают в течение своей жизни кратковременные нарушения сна, например, из-за стресса или переживания горя. Кратковременная бессонница является наиболее распространенной проблемой сна у людей всех возрастов. Однако нарушения сна могут продолжаться в течение длительного времени, мешая как ежедневной деятельности, так и общему состоянию здоровья. Человек с расстройством сна может сам не отдавать себе отчет о том, что оно у него присутствует. Если есть подозрение на нарушение сна, следует сначала посетить своего семейного врача. Семейный врач проведет дополнительные обследования и назначит первичное лечение. При необходимости он выпишет направление к специалисту по сну. **Приложения смарт-устройств для измерения времени сна и бодрствования не заменяют рекомендованный медицинским работником дневник сна или назначаемых при необходимости тестов на сон. Дневник сна - это научно обоснованное средство для оценки характера сна, образа жизни и возможных нарушений сна.** Нарушения сна делятся на шесть групп, диагностирование и лечение которых проводится разным путем. Ниже приведены описания наиболее распространенных форм нарушений сна.

Под бессонницей понимают как трудности засыпания, прерывистый сон, так и раннее пробуждение. Бессонница считается естественной реакцией организма человека на любую адаптацию или стресс и может сопутствовать многим другим заболеваниям. У некоторых людей бессонница продолжается в течение более длительного периода времени, становясь самостоятельным хроническим заболеванием. Для лечения длительной бессонницы важно соблюдение правильного режима сна. Для этого используются психологические методы лечения и, при необходимости, рекомендуется применение снотворных. В случае, если бессонница не проходит, врач может принять решение о дальнейшем исследовании других возможных причин.

Расстройства дыхания во сне могут проявляться ночным храпом и остановками дыхания. Эти явления делают сон прерывистым, уменьшая содержание кислорода в крови, которое спящий может не ощущать ночью. Первыми проявлениями расстройства дыхания во сне, могут быть дневная усталость, сонливость, проблемы с памятью и настроением. Апноэ сна является наиболее распространенным видом нарушения дыхания во сне. Риск апноэ сна связан с особенностями избыточного веса, строения лица и дыхательных путей. В свою очередь, отсутствие лечения апноэ сна может привести к серьезным проблемам со здоровьем, таким как гипертония и нарушения обмена веществ, а также к несчастным случаям на работе, вызванным сонливостью и усталостью. Диагностика расстройства дыхания во время сна обычно требует дополнительных обследований сна. Лечение может включать в себя как корректировку образа жизни, так и ношение специальной маски или использования зубной капы во время сна.

