

День добрый, дорогие наши читатели!

Недавно мы с коллегой из Новосибирска, обсуждая мои статьи в этой рубрике, заговорили о том, какие проблемы, связанные со здоровьем, беспокоят современного человека чаще всего. Мы сошлись во мнении, что в «Уголке невролога» следует рассказать про сон и его нарушения. Ведь во сне мы проводим около одной трети жизни!

До 50-х годов XX века, большинство людей считало, что сон – это пассивная часть жизни, когда организм бездействует. Сейчас мы знаем, что во время сна в норме происходит очень много процессов, которые нужны для сохранения и поддержания здоровья человека. Специалисты выделяют несколько стадий сна, на протяжении которых активность мозга различается. Эти стадии обычно следуют друг за другом, образуя цикл. Помимо стадий, которые обозначаются числами (1-я, 2-я и т.д.), существует так называемый «быстрый сон» - когда учащается дыхание, сердцебиение, повышается артериальное давление, появляются движения глазных яблок, у мужчин возникает эрекция. Если человека разбудить в фазу быстрого сна, он расскажет Вам о своих сновидениях...

Сон – необходимая часть жизни и крайне важен для работы нервной системы. По продолжительности сон у людей разного возраста различается: например новорожденный проводит во сне 16 часов в сутки, для подростка необходимо 9 часов, взрослому человеку требуется в среднем 7-8 часов ночного сна. Хотя следует заметить, что эта потребность у всех разная – есть люди, которым нужно 5 часов, а есть такие, которые нуждаются в 10 часах сна ежедневно. Потребность в увеличении времени для сна увеличивается в первые 3 месяца беременности и при недосыпании.

Недостаточность сна опасна для здоровья и приводит к резкому снижению внимания, координации движений, а по некоторым данным и к учащению развития хронических заболеваний, в частности сахарного диабета. В 2000 году были впервые опубликованы данные научного исследования д-ра Williamson AM, в котором показано, что дефицит сна влияет на организм так же, как отравляющие вещества и алкоголь. Здоровых добровольцев - участников исследования лишали сна на 17-19 часов и после этого проводили тесты, проверяя их способность запоминать, концентрировать внимание, и другие функции, которые мы называем когнитивными. Оказалось, что при таком, вроде бы незначительном, недосыпании, здоровые трезвые исследуемые выполняли задания так же, как пьяные с содержанием алкоголя в крови 0.05%. К сожалению, большое количество автомобильных аварий происходит по причине недосыпания водителя. Например, в США эти цифры измеряется 100 тысяч автокатастроф в год с 1500 смертей.

Врачи до сих пор далеко не все знают о сне и о том, почему он нам так нужен. Исследования на животных показали, что сон необходим даже просто для выживания. Если в норме крыса живет 2-3 года, то при лишении ее только одной стадии сна (быстрого сна), продолжительность жизни животного будет составлять в среднем 5 недель (!), если ей не давать спать вовсе, то у нее понижается температура тела, появляются язвы на лапках и на хвосте, резко падает иммунитет, и такая крыса проживет не более 3 недель.

Про некоторые проблемы, связанные со сном, я расскажу Вам в следующем выпуске нашей газеты, а сейчас хочу привести несколько советов, рекомендованных Национальными Институтами Здоровья (НИИ) США и *National Sleep Foundation*, для улучшения ночного сна.

- **Установите себе режим сна.** Каждый вечер ложитесь спать в одно и то же время, и каждое утро вставайте в одно и то же время. Пересыпание в выходные дни создает проблемы с пробуждением утром в понедельник, потому что так Вы нарушаете свой цикл сна и «переустанавливаете» биологические часы на более поздний подъем.
- **Занимайтесь спортом или гимнастикой дома.** Упражнения лучше делать в течение 20-30 минут каждый день, но не перед самым отходом ко сну. Оптимально, чтобы от времени занятий до засыпания прошло 5-6 часов.
- **Старайтесь избегать кофеина, никотина и алкоголя.** Эти вещества возбуждают и мешают засыпанию. Наиболее часто встречающимися нам источниками кофеина являются кофе, не-травяные чаи, шоколад, некоторые обезболивающие лекарства, ряд газированных напитков. Курильщики и люди, злоупотребляющие спиртным, всегда спят очень поверхностно, а фазы быстрого сна и глубокого сна у них минимальны.
- **Перед сном желательно расслабиться.** Помочь в этом может теплая ванна, чтение или другие ритуалы, которые у Вас ассоциируются со сном. Продумайте как научиться снимать напряжение.
- **Просыпайтесь с рассветом** если можете. Другой вариант – включать утром яркий свет. Солнечный свет каждое утро помогает нашим внутренним биологическим часам настроиться.
- **Не лежите в постели, если Вы не можете уснуть.** Лучше почитайте, посмотрите телевизор или послушайте музыку, пока у Вас не появится дремота. Очень часто засыпанию мешает Ваша тревога.
- **Контролируйте температуру в спальне.** Как слишком жаркий, так и излишне прохладный воздух мешают нормальному сну.
- **Обратитесь к специалисту, если у Вас проблемы со сном.** Если Вам плохо спится много ночей подряд, это может быть вызвано заболеванием. К счастью, многие проблемы со сном на сегодня поддаются лечению как современными препаратами, так и немедикаментозными средствами.