

«СОН - ЭТО ЧУДО МАТЕРИ ПРИРОДЫ»



В Воронеже состоялась школа-семинар Ассоциации сомнологов по нарушениям сна, в которой мне посчастливилось принять участие. В аудитории Воронежской медицинской академии собрались более ста человек - врачи многочисленных медицинских учреждений Воронежа и области, преподаватели медакадемии, ординаторы, интерны и даже самые юные - студенты. Все участники школы-семинара обеспечены учебно-методической литературой. Они получили практическое руководство для врачей «Храп и синдром обструктивного апноэ сна у взрослых и детей», учебное пособие «Компьютерная пульсоксиметрия в диагностике нарушений дыхания во сне», DVD диск с циклом мультимедийных лекций по нарушениям сна, популярную брошюру «Советы по здоровому сну».

В рамках школы-семинара проходила выставка оборудования для диагностики и лечения расстройств сна и нарушений дыхания во сне. Жаль, конечно, что оборудование это импортное и дорогостоящее. Но, когда речь идет о здоровье и даже о жизни, экономить не приходится. В данном случае, спать или не спать означает, в буквальном смысле слова, жить или не жить.

Роман Вячеславович Бузунов - президент Ассоциации, заведующий отделением медицины сна санатория «Барвиха», неизменный руководитель школ-семинаров (*на снимке справа*) покори слушателей умением излагать сложный научный материал ярко, образно, популярно и доходчиво. Вся аудитория была вовлечена в обсуждение исследуемых проблем. Роман Вячеславович рассказал, как лечить 89 девять болезней сна, о синдроме обструктивного апноэ сна (СОАС), о циркадных нарушениях сна («совы», «жаворонки», джет лаг, сменный график работы).

Проректор ВГМА профессор Виктор Тимофеевич Бурлачук поделился своим опытом, касающимся медицины сна. О ведении пациентов с храпом и обструктивным апноэ сна с точки зрения отоларинголога говорил доцент, кандидат медицинских наук В.М. Авербух (Москва). Представитель Центра междисциплинарной стоматологии и неврологии Дарья Владимировна Шершнёва рассказала о российском опыте лечения обструктивного апноэ сна при помощи регулируемых внутриротовых устройств.

С синдромом центрального апноэ сна (дыхание Чейна-Стока) познакомил слушателей семинара врач отделения медицины сна ФГБУ «Клинический санаторий «Барвиха», ответственный секретарь МОО «Ассоциация сомнологов» Александр Юзефович Мельников.

Организатор школы-семинара в Воронеже, профессор ВГМА Ольга Викторовна Лышова говорила об истории, плодотворном опыте и перспективах

использования в Воронеже портативных устройств для кардиореспираторного мониторинга, о создании и деятельности Воронежского отделения Ассоциации сомнологов. Представитель Центра респираторной терапии и сомнологии Воронежской областной клинической больницы доктор Александр Владимирович Брянцев поделился бесценным опытом своей работы, рассказал о спасенных людях, о достижениях и трудностях в работе Центра в условиях многопрофильного стационара.

В ходе дискуссии участники семинара говорили о насущной потребности максимального приближения к многочисленным пациентам с нарушениями сна и дыхания во сне столь необходимой им помощи. Учитывая, что даже в молодом возрасте нарушения сна, угрожающие здоровью и жизни пациентов, очень распространены, а после 50 лет они наблюдаются едва ли не у каждого третьего, необходимо развивать сомнологию, сделать ее доступной для всех нуждающихся в лечении.

Вы только вдумайтесь в эти цифры: на территории России действуют около 50 лабораторий сна, США - более 5000!..

Я сама столкнулась с этой проблемой, когда проведенное исследование выявило более ста остановок дыхания в течение ночи, а врач объяснил, что мои болезни являются следствием возникающего во время апноэ кислородного голодания. Уже первая ночь с аппаратом неинвазивной вспомогательной вентиляции легких позволила убедиться, что можно хорошо спать и просыпаться отдохнувшей... К сожалению, в нашей стране такое обследование пока проходят немногие из нуждающихся в нем, не говоря уже о лечении, которое, как правило, требует приобретения дорогостоящих аппаратов. Вот и получается, что мы безрезультатно лечим таблетками болезни, источниками которых является апноэ сна, каждый год уносящее тысячи жизней.

Конечно, проблему эту не решить в одночасье. Но решать ее надо. И опыт других стран ярко свидетельствует, что смертность резко снижается, если с нарушениями сна начинают активно бороться.

Сегодня я хочу поделиться с вами, дорогие читатели, некоторыми рекомендациями Романа Вячеславовича Бузунова, с которыми познакомилась в ходе семинара. Надеюсь, они помогут вам улучшить сон, а значит, сберечь здоровье.

Ольга ЕРЕМИНА. Фото автора.



10 простых заповедей хорошего сна:



Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время.

Избегайте избыточного потребления алкоголя за 4 часа до сна. Ограничьте или прекратите курение.

Избегайте кофеинсодержащих продуктов (чай, кофе, энергетические напитки, шоколад) за 6 часов до сна.

Избегайте тяжелой, острой и сладкой пищи за 4 часа до сна. Перед сном возможен

легкий ужин, стакан обезжиренного кефира.

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, но не непосредственно перед сном.

Если у Вас есть привычка спать днем, то дневной сон не должен превышать 45 минут.

Обеспечьте комфорт в спальне (удобные и гигроскопичные матрас, подушка, постельное белье).

Обеспечьте хорошую вентиляцию в спальне и поддерживайте комфортный температурный режим (не выше +24).

Обеспечьте тишину и темноту в спальне.

Используйте кровать только для сна и занятий любовью. Не превращайте спальню в офис, дискуссионный клуб или кинотеатр.

Бывает, внезапный приступ сонливости настигает вас совершенно не вовремя - когда вы на работе. Чтобы не стать жертвой сна и мишенью для агрессии разгневанного начальства, помогите себе взбодриться.

КАК НЕ УСНУТЬ НА РАБОТЕ

Совет № 1

Выпейте чашку крепкого кофе или чая без молока и без сахара. Сладкий напиток сначала может даже увеличить сонливость, так как сам кофеин начинает действовать только через 20-30 минут после приема.

Совет № 2

Раскройте занавески или включите дополнительное освещение: свет, особенно естественный, блокирует выделение гормона сна мелатонина.

Совет № 3

Смените вид деятельности: устали от работы за компьютером - переключитесь на своем столе.

Совет № 4

Встаньте, пройдите, сделайте несколько физических упражнений.

Совет № 5

Откройте окно или включите кондиционер, свежий воздух поможет почувствовать себя бодрее.

Напоследок - еще один важный момент.

Если проблема сонливости на рабочем месте стоит для Вас очень остро, тому возможны две причины: или Ваша работа слишком рутинна и скучна, или у Вас имеются определенные заболевания, для которых дневная сонливость является симптомом. Так что обратитесь внимание на свое

самочувствие во время выходных: если днем Вы хотите спать так же сильно, как и в будни, и у Вас имеются какие-то жалобы на ночной сон, возможно, следует обратиться к сомнологу. Если же все выходные Вы бодр и веселы, вероятно, Вам пора задуматься о смене работы.

Будем надеяться, что со здоровьем у Вас все в порядке, а Ваш вид деятельности полностью Вас устраивает. В этом случае используйте приведенные выше советы, больше отдыхайте дома и старайтесь не засыпать на рабочем месте.

Как еще можно победить дневную сонливость? В каких странах сон на работе поощряется? У людей каких профессий он входит в оплачиваемое рабочее время?

Обо всем этом, а также о многом другом Вы можете узнать на страницах нашей газеты, а также на сайте Романа Вячеславовича Бузунова:

<http://buzunov.ru/2014/01/09/1860/>