

# Бессонница

Нарушения сна – то, с чем мы свыкаемся и терпим долгие годы – на самом деле являются коварнейшим состоянием, провоцирующим развитие, либо прогрессирование множества хронических заболеваний.



**Если у Вас отмечаются:**

- Затруднения с засыпанием
- Беспокойный, неосвежающий сон
- Частые пробуждения с затрудненным повторным засыпанием
- Учащенное ночное мочеиспускание
- Разбитость, головные боли по утрам
- Дневная сонливость
- Снижение памяти и внимания
- Снижение потенции
- Частые ОРВИ

то, скорее всего, Вы страдаете **бессонницей** или, говоря медицинским языком, **инсомнией**. Это состояние характеризуется чаще не полным отсутствием сна, а нарушениями засыпания и\или поддержания сна.

Инсомния – широко распространенное заболевание, им страдает каждый 5-й человек среднего возраста и каждый 3-й пожилой.

Чаще всего пациенты пытаются бороться с нарушениями сна, бесконтрольно принимая снотворные препараты, некоторые пытаются применять алкоголь, чтобы «расслабиться». Такое самолечение не позволяет справиться с бессонницей, более того, пациент рискует попасть в зависимость от снотворного, повышая дозы вплоть до опасных. Алкоголь же резко и стойко нарушает структуру сна.

Эффективное лечение бессонницы включает в себя выяснение причины и типа инсомнии, подбор медикаментозной терапии (далеко не всегда включающей в себя снотворные препараты), коррекцию ритуала отхода ко сну.

Для постановки диагноза инсомнии золотым стандартом является **полисомнография** - метод длительной регистрации сна, мышечного тонуса, дыхания и ряда других физиологических функций организма во время сна.

**Если вы страдаете нарушениями сна, обратитесь к вашему лечащему врачу. Вовремя назначенное лечение позволяет значительно улучшить качество жизни больного и устранить риск осложнений.**

### **Полезные советы**

- Соблюдайте режим сна – ложитесь и вставайте приблизительно в одно и то же время, в том числе в выходные
- Не дожидайтесь сна в постели
- Постель – только для сна, в ней не следует читать или смотреть телевизор
- Старайтесь ложиться спать вечером в то время, когда Вы чувствуете сонливость, не «пересиживайте» этот благоприятный период перед телевизором или с книгой
- Не употребляйте алкоголь и не курите за 2 часа до сна
- Не употребляйте кофеинсодержащих напитков (кофе, черный и зеленый чай, энергетические напитки) с 16:00
- Не принимайте пищу за 3-4 часа до сна
- В случае заложенности носа закапайте в нос капли, улучшающие носовое дыхание

## ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЯ СНА

