



20 березня — Всесвітній день сну

Ой люлечки, люлі

Всесвітній день сну відзначається щорічно третьої п'ятниці березня у рамках проекту Всесвітньої організації охорони здоров'я з проблем, адже за даними статистики від безсоння страждає понад 10% населення індустріально розвинених країн, а в кожного другого дорослого жителя землі відзначається один або декілька симптомів розладу сну

У цей день міжнародні медичні організації нагадують людям про проблему недосипання та безсоння і закликають людство до здорового способу життя.

WASM ПОПЕРЕДЖАЄ

Франциско Каппуціо, британський учений, який впродовж багатьох років обстежував понад 10 тис. британців, виявив, що дуже довгий або дуже короткий сон зумовлює підвищення ризику ранньої смерті. На його переконання, спати дорослій людині потрібно 7 год. Якщо сон триває 8 год і більше, то вірогідність померти в наступні 11–17 років зростає в два рази. Якщо спати 5 год, то ризик померти підвищується в 1,7 разу, а розвиток серцево-судинних захворювань — вдвічі.

То ж скільки часу повинна спати людина, аби виспатися? Стільки, скільки їй потрібно, щоб виспатися. Загальноприйнята думка про 8 год на добу відображає лише середньостатистичні дані. Скажімо, по 3–4 год спали Наполеон і Маргарет Тетчер. Проте Альберт Ейнштейн полюбляв проводити у ліжку щонайменше по 10 год. Великій кількості людей вистачає для повного відновлення 7 год нічного сну. Але якщо ви спите по 9–10 год, це теж нормально і не має жодного стосунку до ледачого або слабовольного характеру. Просто вашому організму необхідна саме така кількість сну. Разом з тим науковці довели, що жінкам потрібно спати довше за чоловіків.

Отож, близько третини свого життя ми проводимо уві сні, тому дуже б хотілося, щоб цей час не був витрачений марно.

За даними Міжнародної асоціації медицини сну (WASM), порушення сну — важливої функції людського організму — є на сьогодні однією з наймасштабніших проблем системи охорони здоров'я.

WASM наголошує, що хронічне недосипання вважається причиною передчасного старіння (особливо жінок), погіршення пам'яті, концентрації уваги, зумовлює розвиток важких серцево-судинних недуг — інсульту та інфаркту міокарда. Поза тим, нестача сну може спровокувати появу цукрового діабету, гіпертонічної хвороби та значне зниження працездатності.



WASM не тільки попереджає про небезпеку, але й закликає людей дотримуватися нескладних правил, які допоможуть уникнути негативних наслідків поганого сну.

Насамперед необхідно дистанціювати вечерю і вкладання у ліжку. Так, якщо у вечірньому меню були продукти, які збуджують нервову систему (какао, кава, шоколад), то лягати спати варто не раніше як через 5–6 год. Алкоголь і гостра їжа відсувають спробу засинання на 4–5 год.

Незалежно від того, «сова» ви чи «жайворонок» за психотипом, заради зміцнення здоров'я спати належить відповідно до чітко встановленого режиму. Як і у випадку із вживанням їжі, організм при звичається до графіку, тож із засинанням і пробудженням проблем не виникатиме, якщо, звісно, безсоння не пов'язане із розладами нервової системи та іншими фізіологічними патологіями.

WASM рекомендує ізолювати спальню від голосних звуків і яскравого світла, забезпечити доступ свіжого повітря. Ліжко обирайте затишне і комфортне водночас. Купуючи постільну білизну, перевагу надавайте бавовні, а не атласу, шовку або синтетиці.

РОЗЛАДИ СНУ

Розлади сну (диссомнії) вважаються одними з найчастіших неврологічних і психіатричних симптомів. Відомо, що 50% дорослих протягом життя страждають від розладів сну. Близько 10% дорослого населення потерпає від хронічного безсоння. Розлади сну діагностують у 40% хворих із психічними розладами. Вторинні диссомнії можуть бути зумовлені діагностованими або недіагностованими захворюваннями, первинні — не пов'язані з ними. Найчастішим розладом сну є безсоння.

До безсоння або порушення сну (інсомнії) схильна величезна кількість людей, що, з огляду на сумні реалії нашого життя і забруднену екологію, зовсім не дивно.

Періодично порушення сну трапляються у цілком здорових людей, проте і в цих випадках воно значно погіршує якість їхнього життя. Сон необхідний для фізичного і психічного відновлення та

ВИДІЛЯЮТЬ ТАКІ ВИДИ ПОРУШЕННЯ СНУ:

- важке засипання;
- часте пробудження;
- нетривалий сон;
- тривалий, неосвіжаючий сон.

Кожен з цих видів безсоння характеризує порушення різних фаз сну.

Зазвичай пацієнти звертаються до лікарів з такими скаргами щодо порушення сну:

- безсоння;
- постійні труднощі

- із засипанням;
- поверхневий і переривчастий сон;
- наявність яскравих множинних сновидінь, нерідко важкого змісту;
- ранні пробудження;
- відчуття тривожного занепокоєння під час пробудження;
- утруднення або неможливість заснути знову;
- ранкова дратівливість;
- відсутність відчуття відпочинку від сну

підтримки імунітету. Крім того, в різні фази сну відбувається синтез і виділення гормонів, що впливають на нормальну діяльність структур організму.

Статистика свідчить, що від порушень сну значно частіше потерпають жінки, що можна пояснити їхньою підвищеною емоційністю і нестабільністю нервової системи, а також залежністю від ритмів з боку гормональної системи.

До розладів сну також зараховують розмови, хропіння, ходіння (лунатизм) уві сні та інші дискомфортні стани, що заважають виспатися.

Сон — особливий стан свідомості людини і тварин, що складається з окремих стадій, закономірно повторюваних протягом ночі (при нормальному добовому графіку). Поява цих стадій зумовлена активністю різних структур мозку.

Безсоння розвивається в будь-якому віці, але ризик його виникнення підвищується з роками. Також його може спровокувати застосування цілої низки ЛЗ, зокрема, селективних інгібіторів зворотного захоплення серотоніну, психостимуляторів, стероїдів, бета-агоністів. Інсомнія може бути ускладненням больових синдромів, бронхіальної астми, гіпертиреозу.

Безсоння характеризується поганим засипанням, пробудженням серед ночі і ранніми пробудженнями, що призводить до порушень концентрації уваги, зниження працездатності та погіршення емоційного статусу хворого. У випадках збереження симптомів протягом місяця і більше мова йде про хронічне безсоння.

Головним завданням терапії безсоння є відновлення фізіологічної структури сну при збереженні його нормальної тривалості; при цьому засоби, що використовуються для фармакотерапії, не повинні спричиняти небажаних ефектів.

Існує два напрями лікування безсоння: фармакотерапевтичне, із застосуванням ЛЗ — гіпнотиків і немедикаментозне, що включає дотримання правил гігієни сну, когнітивну психотерапію, аутотренінг тощо.

Фармакотерапію безсоння проводять у випадках його епізодичної і короточасної тривалості; хронічне безсоння потребує особливих підходів, оскільки тривале вживання гіпнотиків може бути небезпечним для хворого через велику кількість побічних ефектів.

Підготувала Лариса Дедишина



МИ ЗМІНЮЄМОСЯ НА КРАЩЕ!



Унікальна пропозиція

- Зареєструйтесь на сайті **phytoexpert.com.ua** та отримайте приємну вигоду
- Проходьте офіційне дистанційне навчання з фітотерапії
- Отримуйте бали для проходження/підвищення кваліфікації
- За гарне навчання отримуйте додаткові заохочення

Реклама лікарського засобу, для розповсюдження на семінарах, конференціях, симпозіумах з медичної тематики. Відпускається без рецепта лікаря. Повний перелік діючих та допоміжних речовин, можливих побічних ефектів, протипоказань та застережень міститься у інструкції з медичного застосування. Перед застосуванням цього, або будь-якого іншого лікарського засобу необхідно ознайомитися з інструкцією та/або, порадитися з лікарем. Пропозиція діє з березня по грудень 2015 р., по всій території України.

Щоб дізнатися більше заходьте на сайт

www.phytoexpert.com.ua