

— **Мне 79 лет. Долгое время страдаю бессонницей, без таблеток не могу уснуть. Ложусь в 7 вечера и встаю в 5 утра. Что бы мне посоветовали для нормализации сна?** (Юрий Александрович, г. Рязань)

— Однозначно можно сказать, что вы очень много времени проводите в постели. Даже молодому человеку, который много работает, физически устаёт, столько находиться в постели вредно, а тем более пожилому человеку. В этом случае сон становится слишком поверхностным, прерывистым. Поэтому первое, что вам нужно сделать, — сократить время нахождения в постели. Ложитесь спать попозже, хотя бы в 21 час. Вторая рекомендация — достаточная активность в течение дня. Третья — спать днём не ложитесь, это касается всех, кто испытывает проблемы со сном. Вечером уменьшайте количество света в квартире.

— **Мне 75 лет. Я почти не сплю, хотя и чувствую себя в течение дня хорошо, нет усталости и разбитости. Из-за боли в спине могу спать только на одном боку. Не вредно ли это?** (Ольга Леонидовна, г. Рязань)

— Получается, что вас беспокоит не плохое самочувствие из-за недостатка сна, а сам факт трудности засыпания. Бессонница — это невозможность заснуть или поддерживать сон с последующей дневной сонливостью. Если же у человека нет дневной разбитости, это говорит о том, что всё-таки организм необходимо количество отдыха, сна получает. Скорее всего, сон у вас не отсутствует совсем, как вам кажется, просто он стал более поверхностным. Те периоды, когда вы не спите, воспринимаются как долгие, временами вы засыпаете, и это время пролетает как мгновение. Ваша ситуация не так плоха, как вы думаете. Второе — нужно всё-таки постараться оборудовать свою постель так, чтобы вы могли менять положение тела. В норме за 7-часовой отрезок сна человек меняет положение тела примерно 9 раз. Это необходимо, чтобы была хорошая микроциркуляция.

— **Мне 67 лет. Плохо сплю, долго не могу заснуть, приходится включать телевизор, чтобы как-то скоротать время. Как нормализовать сон?** (Александр Фёдорович, г. Рыбное)

— В первую очередь, важен режим. Ложиться в постель нужно в одно и то же время. Смотреть телевизор перед сном вредно. Лучше, чтобы он вообще стоял в другой комнате, заканчивать просмотр ТВ нужно за два часа до сна. Считается, что лучшее время для засыпания — 23.00. Людям, которые страдают от плохого засыпания, рекомендует-

ся ложиться в это время и вставать в 5.30-6.00. На ночь, минут за 20, можно принять отвар успокаивающих трав или настойку пустырника, валерианы.

— **Чем опасен храп? (Юлия Валерьевна, г. Касимов)**

— Храп является признаком серьёзного заболевания, которое называется

рые храпят. Также замечено, что слух у храпящих людей снижается гораздо быстрее, чем у тех, кто этим не страдает.

Часто к нам обращаются пациенты, которые испытывают лишь психологический дискомфорт от того, что храпят. А когда мы их обследуем на специальной аппаратуре, выясняется, что оста-

На ваши вопросы отвечает врач-терапевт (сомнолог) областной клинической больницы имени Н. А. Семашко Любовь Николаевна МАРТЬЯНОВА.

Как избавиться от храпа?



синдром обструктивного апноэ. Появление звуков храпа говорит о том, что воздух через дыхательные пути в лёгкие проходит с каким-то препятствием. И количество этого воздуха становится меньше, чем нужно для насыщения крови кислородом. Из-за этого страдают мозг, сердце и сосуды, почки и другие органы. Храп часто сопровождается остановками дыхания. Каждая такая остановка длительностью более 10 секунд резко снижает содержание кислорода в крови. Организм испытывает такой же стресс, как если бы человеку сдавили шею. В ответ на это выбрасываются такие гормоны, как адреналин, норадреналин, и будят человека, дыхание восстанавливается. Но, помимо кратковременного пробуждения, это вызывает скачок артериального давления, что в сочетании с кислородным голоданием может спровоцировать развитие инсульта, инфаркта миокарда или сердечной аритмии. Сахарный диабет протекает сложнее у тех людей, кото-

новок дыхания у них столько, что организм чуть ли не всю ночь (раз 500-600!) находится в такой гипоксии (кислородное голодание), что это сопоставимо с тяжёлой степенью поражения лёгких. Во время пандемии все узнали, что такое сатурация (показатель насыщения крови кислородом). При показаниях 95% и меньше пациенты подлежали госпитализации. Так вот во время храпа с последующей остановкой дыхания сатурация падает до 60-80%. Это практически несовместимая с жизнью ситуация. Хорошо, что у организма есть защитная функция в виде выброса гормонов, которые его будят. Часто храпящие люди не высыпаются.

— **Как сделать так, чтобы человек перестал храпеть? (Елена, г. Рязань)**

— Во-первых, нужно выяснить причину храпа. Чаще всего человек храпит из-за узких дыхательных путей. Это может быть как физиологическим состоянием, так и патологическим. Во втором случае нужно устранить причину патологии. Это могут быть большие миндалины, искривление носовой перегородки, ожирение, снижение гормонов щитовидной железы и др. Если причину найти и устранить, храп прекратится.

Если храп мешает окружающим, можно приобрести специальную повязку на челюсть. Она снижает громкость храпа. Есть комплекс упражнений, укрепляющих мышцы, которые избыточно расслабляются в процессе сна, что приводит к храпу. Также продаются специальные датчики, которые реагируют на храп и дают вибрацию, в итоге человек меняет положение тела и перестаёт храпеть. Иногда приходится прибегать к оперативному удалению препятствия.

В тяжёлых случаях храпа, сопровождающихся остановками дыхания, применяется СИПАП-терапия. Она назначается врачом. Пациент её использует постоянно. Аппаратура обеспечивает нормальное дыхание.

Подготовила Марина Мосейкина



Уважаемые читатели! В четверг, 15 сентября, в нашей редакции состоится прямая линия с врачом-урологом, онкологом, трансплантологом кандидатом медицинских наук Дмитрием Владимировичем КАРПОВЫМ. Свои вопросы по урологическим заболеваниям, по возможностям пересадки органов вы можете задать доктору 15 сентября с 11.00 до 12.00 по телефону 24-50-55.

Организатор ИП Демидова Н. В. Реклама



СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
импортного и российского производства
по 28 СЕНТЯБРЯ УСПЕЙТЕ КУПИТЬ
со скидкой до 45%*
СЛУХОВЫЕ62.РФ

ВЫЕЗД НА ДОМ ПО РЯЗАНИ И ОБЛАСТИ 510-417, 8-929-067-78-79
ул. Интернациональная, д. 4; часы работы: вт-пт — 10.00-17.00, сб — по предварительной записи

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА