

# СЛАЩЕ СНА ТОЛЬКО ЖИЗНЬ

**День здорового взрослого человека условно можно разделить на две части – бодрствование (около 16 часов) и сон (около 8 часов). Таким образом, треть своей жизни мы спим. Много? И пока психологи и социологи с переменным успехом обсуждают, можно ли без вреда для здоровья уменьшить часы ночного отдыха, самое время вспомнить народную мудрость: слаще сна только жизнь.**

## ДОЛГО СПАТЬ – ДЕЛА НЕ ЗНАТЬ

Структурно сон не однороден. Различают две фазы сна. Первая – «медленный» сон (с медленными движениями глазных яблок), для которого характерно снижение температуры тела, замедление дыхания, частоты сердечных сокращений, волновой деятельности мозга (по данным электроэнцефалограммы) и расслабление мышц. «Медленный» сон, в свою очередь, состоит из нескольких стадий (от легкой до глубокой), занимая 75-80% сонного цикла.

Вторая фаза – «быстрый» сон с активными движениями глазных яблок, учащенным пульсом, повышением артериального давления и яркими сновидениями.

Нормальный сон новорожденного составляет 18 часов. С возрастом потребность во сне постепенно уменьшается. Подростку 12-14 лет необходимо спать не менее 10 часов. Средняя продолжительность сна взрослого человека – 7-8 часов, у пожилых людей иногда уменьшается до 6 часов, хотя порой в этом возрасте сон может составлять 10 и более часов.

Различают, как известно, «сов» и «жаворонков». «Совы» поздно ложатся и поздно встают, наиболее активны они во вторую половину дня и первую половину ночи. Такие люди

успешно занимаются творчеством и трудно приспособляются к производственному циклу. Телевидение с десятками разнообразных программ и спортивных трансляций, проходящих глубокой ночью, а также Интернет способствуют увеличению числа «сов». «Жаворонки», напротив, рано ложатся и рано встают, в 5-7 часов утра, для них несколько не обременителен обычный рабочий ритм.

Что спать необходимо, хорошо известно каждому. А вот для чего нужен сон, до сих пор окончательно не установлено. У человека, которого лишили возможности уснуть (существует даже попытка лишения сна), нарушается психика, возникают галлюцинации, он может даже умереть.

Во сне человек отдыхает – возникает субъективное ощущение отдыха, расслабление, хотя сердце продолжает работать, функционируют и многие отделы мозга, что подтверждают электроэнцефалография, функциональная магнитно-резонансная томография, работают также все внутренние органы и железы внутренней секреции.

Ученые полагают, что в период «быстрого» сна, который сопровождается сновидениями, происходит отбор и закрепление в долговременной памяти наиболее важной инфор-

мации, полученной в течение дня, и переживание эмоционально значимых событий.

Во время сна укрепляется иммунная система, а значит, уменьшается риск инфекционных заболеваний. Кроме того, по мнению некоторых исследователей, когда человек спит, из головного мозга выводятся различные вредные вещества.

## ВСТАЛ НЕ С ТОЙ НОГИ

Бессонницей (диссомнией) называют различные нарушения сна. Это плохое засыпание и раннее пробуждение, после которого трудно или невозможно заснуть, беспокойный, с частыми пробуждениями сон в течение ночи. После этого человек ощущает днем сонливость, разбитость.

Среди причин бессонницы выделяют социально-психологические факторы, связанные с образом жизни. Это стрессы, употребление крепких алкогольных напитков, а также кофе и чая в вечерние часы, обильной острой пищи, вызывающей повышенную жажду, просмотр телепередач и сидение за компьютером, рабочие ночные смены, командировки, сон в душном помещении.

Как тут не вспомнить высказывание американского психолога, директора центра, изучающего расстройства сна, Майкла Стивенсона, что сон – это естественный физиологический феномен, но это также и правильное поведение.

К бессоннице приводят многие заболевания, в частности, психические расстройства, прежде всего депрессия, неврозы, повышенная тревожность. Нарушения сна сопровож-

дают неврологические патологии – энцефалиты, сосудистые заболевания мозга, хронические головные боли, болезнь Паркинсона.

Наконец, бессонницу вызывают недуги, при которых возникают сильные боли – язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания суставов, полинейропатия, чаще всего диабетическая, апноэ (остановка дыхания) во сне, синдром беспокойных ног.

Плохой сон, разумеется, значительно снижает качество жизни, так как сопровождается в течение дня ощущением усталости, угнетенности, раздражительности, про таких людей часто говорят: встал не с той ноги. Падают трудоспособность, творческий потенциал, социальная активность человека, уменьшается концентрация внимания, что отражается на способности к запоминанию, приводит к производственным и бытовым травмам, увеличивает вероятность дорожно-транспортных происшествий.

На фоне нарушений сна возрастает выраженность депрессии. В то же время депрессия сама по себе усиливает бессонницу, головные, мышечные и суставные боли. Имеются сведения, правда, пока не подтвержденные большими доказательными исследованиями, что бессонница ассоциируется с развитием онкологии и старческим слабоумием.

## МИЛАЯ ПОДРУЖКА – МЯГКАЯ ПОДУШКА

На первых порах, пока нарушения сна не переросли еще в стойкую хроническую бессонницу, для его нормализации достаточно соблюдать определенные условия, которые входят в понятие «здоровый образ жизни». Напомним эти рекомендации.

Ужин не позднее чем за три часа до сна. Пища – легкая, лучше фрукты и овощи (салаты, винегрет), кисломолочные продукты (кефир, простокваша, йогурт), хлеб из муки грубого помола. Откажитесь от жирных, жареных, соленых блюд, сладостей, кофе и крепкого чая. Вместе с тем не ложитесь на пустой желудок: голод вызывает беспокойный сон.

Постель должна быть удобной, воздух в комнате – свежим, прохладным, но не холодным, свет выключен. Хорошо, если идете спать в строго определенное время, но если чувствуете усталость и сонливость, ложитесь, не дожидаясь «положенного» часа.

Многие психологи не рекомендуют читать, лежа в кровати. Если чтение – ваша давняя привычка, особенно, когда она помогает засыпанию, читайте все же в кресле или за столом. Постель должна ассоциироваться только со сном! Так вырабатывается условный рефлекс: постель – сон.

А перед этим оторвитесь от телесериала и прогуляйтесь вечером по свежему воздуху.

### **СОН ДОРОЖЕ ЛЕКАРСТВА**

Поскольку повышенная тревожность – одна из основных причин нарушений сна, врачи обычно назначают успокаивающие препараты.

Прежде всего это растительные средства, настоек **валерианы и пустырника, стрессплант, ново-пассит**, а также безрецептурные успокоительные и противотревожные препараты, например, **афобазол, валокордин, мелаксен**. Последний содержит мелатонин – естественный гормон сна, вырабатываемый шишковидной железой, расположенной в головном мозге.

Из рецептурных лекарств, которые может вы-

писать лечащий врач с учетом состояния пациента и возможных побочных проявлений препарата, назову **зопиклон (имован)** и **золпидем (ивадал)**, назначаемые при плохом засыпании, **донормил**, улучшающий качество сна и не вызывающий сонливости в течение дня. Невролог может назначить транквилизаторы и антидепрессанты.

Когда причина бессонницы – различные боли или синдром беспокойных ног, то наряду со снотворными средствами надо обязательно принимать препараты от основного заболевания.

Для улучшения сна используют физиотерапевтические процедуры. Это, в частности, электросон, массаж и самомассаж стоп, шейно-воротниковой области, а также игло-рефлексотерапия, гипноз, различные методы мышечного расслабления, медитация.

Вопрос о том, как влияет на ночной отдых сон в дневное время, остается открытым. Одни исследователи убеждены, что плохо, другие отрицают негативное влияние. Следует, однако, учитывать, что короткий послеобеденный сон, так называемая сиеста, входит в культуру быта многих народов жарких стран и не сказывается отрицательно на их здоровье.

### **УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕНЕЕ**

Не советую начинать избавление от бессонницы сразу с лекарственных препаратов. Сначала попробуйте растительные средства, не исключено, что их будет достаточно. Если не помогло, примайте лекарства.

Обращаю внимание, нет «идеального» препарата, который подходит, как говорится, всем

и каждому. Если в течение месяца снотворное не действует, значит, его надо отменить или скорректировать дозировку, время приема. Но это должен сделать только врач. Он может назначить другое средство.

Не злоупотребляйте лекарствами, не допускайте привыкания к ним. Важно знать, что снотворные эффективны на фоне изменения образа жизни, о чем шла речь выше. Никакие таблетки «для хорошего сна» не помогут, если вы по вечерам выясняете отношения с домочадцами

или в деталях анализируете свой не самый удачный день. Вспомните, утро вечера мудренее. Проверено веками.

Кстати, сведущие читатели, вероятно, заметили, что в названии статьи и главок использованы пословицы и поговорки. Народная мудрость порой без каких-либо исследований указывает правильное решение.

Напоследок назову еще одну: как живется, таково и спится.

**Альберт КАДЫКОВ,**  
профессор,  
доктор  
медицинских наук.

### **И**ОИСК

Очень хотелось бы узнать, где покоится прах нашего отца, дедушки, прадедушки – Андрея Яковлевича Мартынова, 1897 года рождения. Был призван на войну Хворостянским РВК Воронежской области где-то 5-10 июля 1941 года. Был отправлен на фронт под Смоленск. В Книге Памяти значится, что Мартынов А.Я. пропал без вести в мае 1943 года. Однако в архиве найдены другие данные (подтвержденные выжившим однополчанином Егором Шилягиным): погиб 15.08.1943 года.

Возможно, это случилось в Глинковском районе Смоленской области. Дорогие зожевцы, живущие в тех краях! Если у вас на военных обелисках есть фамилия и имя нашего близкого человека, отзовитесь! Надежда только на вас.

**Адрес: Синявской Нине Ивановне, 625501 Тюменская обл., Тюменский р-н, пос. Московский, до востребования.**

Мои родители поженились 22 апреля 1941 года, а спустя ровно два месяца началась Великая Отечественная война, и мой отец, Владимир Алексеевич Водянов, 1916 года рождения, отправился на фронт. Последнее письмо от него пришло из-под Чернигова, а вскоре его мать получила извещение от Пролетарского РВК города Куйбышева, что ее сын пропал без вести 6 августа 1941 года.

Пытаясь разузнать о судьбе отца, я обращалась в Центральный архив Министерства обороны РФ. Скупые сведения об отце дополнились лишь тем, что я узнала о месте его рождения – село Беляевка, АССР Немцев Поволжья, и о том, что он был рядовым стрелком.

Дорогие зожевцы! Помогите найти хоть какую-то информацию о судьбе родного человека!

**Адрес: Щербаковой Галине Владимировне, 445012 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Коммунистическая, д. 38, кв. 88.**