

# Распространенные проблемы со сном

## Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. Check (✓) if any of these statements apply to you:

- I often do not get enough sleep.
- I do not have restful sleep.
- I have trouble staying awake when I sit still, watch television or read.
- I fall asleep or feel very tired while driving.
- I have problems concentrating at home, work or school.
- I have had problems doing my work at my job or school.
- I am often told by others that I look tired.
- I have trouble controlling my emotions.
- I feel like I am slow to react or respond.
- I feel like I have to take a nap almost every day.

If you checked any of the statements, you may have a sleep problem.

К проблемам со сном относятся трудности с засыпанием, трудности с пребыванием в состоянии сна или бодрствования. Отметьте утверждения (✓), с которыми вы согласны.

- Я часто не высыпаюсь.
- У меня беспокойный сон.
- Меня клонит в сон, когда я сижу на одном месте, смотрю телевизор или читаю.
- За рулем я засыпаю или испытываю сильную усталость.
- У меня проблемы с концентрацией внимания дома, на работе или в учебном заведении.
- У меня были проблемы с выполнением заданий на работе или во время учебы.
- Мне часто говорят, что я выгляжу усталым.
- Мне сложно контролировать свои эмоции.
- Мне кажется, что я медленно реагирую или отвечаю.
- Мне хочется спать днем почти каждый день.

Если вы отметили какое-либо из этих утверждений, возможно, у вас есть проблемы со сном.

## Causes of Sleep Problems

Sleep problems can happen for many reasons, but some of the more common causes are:

- Changes to your sleep-wake cycle, such as working night shift when you usually sleep
- Not getting enough sleep to feel rested and alert through the day
- Health problems such as asthma, heart failure, or pain and certain medicines
- Alcohol, caffeine or nicotine use
- Sleep disorders

## Common Types of Sleep Disorders

### Insomnia

Insomnia includes any problem with falling asleep, staying asleep or waking up too early in the morning. Factors that may cause insomnia include:

- Illness
- Feeling sad
- Stress
- Caffeine
- Alcohol or drugs
- Certain medicines
- Heavy smoking
- Poor sleep habits such as:
  - Daytime napping
  - Sleeping in a place with a lot of noise or light
  - Going to bed early
  - Spending too much time in bed awake

## Причины нарушений сна

Нарушения сна могут возникать по многим причинам, но наиболее частыми из них являются:

- Изменения в цикле сна и бодрствования, например работа в ночную смену, когда вы обычно спите
- Недосыпание, не позволяющее чувствовать себя днем бодрым и отдохнувшим
- Проблемы со здоровьем, такие как астма, сердечная недостаточность или боль, а также некоторые лекарства
- Употребление алкоголя, кофеина или никотина
- Расстройства сна

## Распространенные виды расстройств сна

### Бессонница

К бессоннице относятся любые трудности с засыпанием, трудности с пребыванием в состоянии сна или слишком раннее пробуждение утром. Бессонница может быть вызвана следующими факторами:

- Болезнь
- Ощущение грусти
- Стресс
- Кофеин
- Алкоголь или наркотики
- Некоторые лекарства
- Чрезмерное курение
- Вредные привычки, связанные со сном:
  - Сон днем
  - Сон в чрезмерно шумном или освещенном месте
  - Ранний отход ко сну
  - Слишком долгое пребывание в постели без сна

Make changes to the factors that may be causing your insomnia if possible. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month.

## Sleep Apnea

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. It most often happens because the muscles at the back of the throat relax and the tongue falls back during sleep, narrowing the airway. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to several minutes. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. Untreated sleep apnea can lead to high blood pressure and a higher risk of stroke or heart attack.

See your doctor if your family notices loud snoring, choking or gasping sounds or lack of breathing during sleep. Other signs you may notice include falling asleep during the day and not feeling rested when you wake up in the morning. Treatment of sleep apnea involves keeping the airway open during sleep. This may include:

- Having a sleep study to check how your breathing changes during sleep
- Weight loss
- Avoiding alcohol
- Using a continuous positive airway pressure (CPAP) machine to open the airway during sleep

Если это возможно, измените факторы, которые могут вызывать бессонницу. Ложитесь спать в одно и то же время. Ограничьте курение, употребление кофеина и алкоголя.

Если у вас в течение месяца возникали проблемы со сном чаще, чем три раза в неделю, посоветуйтесь с врачом.

## Синдром апноэ

Синдром апноэ — это состояние, когда во время сна вы на время прекращаете дышать. Чаще всего это происходит из-за расслабления мышц задней стенки глотки и провисания языка, что сужает дыхательные пути. Продолжительность остановки дыхания может составлять от нескольких секунд до нескольких минут. В течение этого времени организм не получает достаточно кислорода. Синдром апноэ может возникать много раз в течение каждой ночи. Без лечения апноэ может привести к повышению артериального давления и увеличению риска инсульта и инфаркта.

Если члены вашей семьи заметят, что вы громко храпите, периодически тяжело вздыхаете и прекращаете дышать во время сна, обратитесь к своему врачу. К другим заметным признакам относятся засыпание в течение дня и то, что утром вы не чувствуете себя отдохнувшим. Лечение апноэ заключается в поддержании дыхательных путей в открытом состоянии во время сна и может включать следующее:

- Исследование сна с целью проверить, как меняется ваше дыхание во время сна
- Похудение
- Отказ от употребления алкоголя
- Использование прибора для поддержания постоянного положительного давления в дыхательных путях во время сна

## **Narcolepsy**

Narcolepsy is having a hard time staying awake during the day. A person with narcolepsy may suddenly fall asleep during an activity. Treatment involves taking medicine to help you stay awake during the daytime.

## **Restless Leg Syndrome**

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping, itching or crawling sensation which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness.

Talk to your doctor about ways to manage the problem. You can also try reducing stress, taking warm baths, massage and stretching exercises to help your muscles relax. Medicine may be prescribed to help discomfort if sleep is greatly disturbed.

## **Night Terrors**

Night terrors occur when a person wakes suddenly with screaming, confusion or panic. Night terrors are treated with medicines taken during the day.

## **Нарколепсия**

Нарколепсия — это приступы сонливости в дневное время. Человек, страдающий нарколепсией, может внезапно заснуть во время выполнения какой-либо деятельности. Лечение включает в себя прием лекарств, которые помогают не засыпать днем.

## **Синдром беспокойных ног**

Синдром беспокойных ног — это ощущение дискомфорта ног, которое часто возникает во время сна. Дискомфорт может проявлять себя в виде мурашек, зуда или покалывания, которое устраняется только после шевеления ног. Синдром беспокойных ног может быть причиной бессонницы и дневной сонливости.

Обсудите со своим врачом варианты решения вашей проблемы. Кроме того, вы можете попытаться избавиться от стресса, принимая теплые ванны, делая массаж и выполняя растягивающие упражнения с целью расслабления мышц. Если нарушения сна носят серьезный характер, для уменьшения дискомфорта вам могут быть назначены лекарства.

## **Ночные страхи**

Ночные страхи — это когда человек внезапно просыпается с криком, чувством замешательства или в панике. Ночные страхи лечатся медикаментами.

## Sleepwalking

Sleepwalking is any activity like walking that is done while a person is asleep. The person often does not remember the activity. It is not dangerous to wake a sleep walker, but injuries can occur during sleepwalking. Keep a sleepwalker safe from injury such as blocking the stairs with a gate and removing objects to prevent tripping. Talk to a doctor if there are safety concerns with sleepwalking or if it occurs often.

**Talk to your doctor if you have signs of a sleep problem.** Your doctor may talk to you about ways to manage your problem or order a sleep study. A sleep study is a 6 to 8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep at night.

## Лунатизм

Лунатизм — это любая деятельность, например хождение, которую человек выполняет во сне и которую зачастую человек не помнит. Будить лунатика не опасно, но во время приступов лунатизма человек может получить травмы. Поэтому закрывайте выход на лестницу и убирайте посторонние предметы, о которые можно споткнуться. Если вы опасаетесь за безопасность во время приступов лунатизма, или если приступы происходят часто, посоветуйтесь с врачом.

**Если у вас наблюдаются симптомы расстройства сна, обратитесь к своему врачу.** Врач может предложить вам варианты решения вашей проблемы или назначить обследование во время сна (полисомнографию). Полисомнография — это запись активности мозга, сердечного ритма, движения ног, уровня кислорода и дыхания в течение 6–8 часов во время ночного сна.