Автор: admin
16.10.2012 17:52 -

Как вы спите? Исследования сна

Есть разные подходы к решению сонных проблем. Как пела Майя Кристалинская, «**Если вам ночью не спится и на душе нелегко, значит, вам надо влюбиться в ту одну на земле, что от вас далеко!**
» Это уж совсем далеко от логики, зато романтично так звучит!

А если серьезно, не зря говорят: «Здоровый сон – залог здоровья!» Огромное количество людей страдает от недосыпа, от неглубокого сна. Мое знакомство с этой проблемой не было слишком поверхностным, но как оказалось, оно было очень и очень неглубоким.

Однажды мы сидели в парке. У меня была книжка А. Ахматовой. И у проходящей пары я спросил: «Вам нравится Ахматова?» Завязался разговор, который закончился предложением поучаствовать в эксперименте по изучению сна.

Я прошел такое исследование в отделении сна в одной из больниц Тель-Авива. Попутно я открыл для себя много интересного. Пока меня готовили, я записал рассказ медсестры:

«Здесь обследуют людей, у которых есть проблемы со сном. Это могут быть люди, которые не спят ночами. Есть люди, которые храпят. Есть люди, у которых ночью останавливается дыхание. Есть такое заболевание, при котором во сне начинаются непроизвольные движения ног, и если эти движения достаточно резкие – человек просыпается. Сюда приходят подростки со сдвигом биологических часов – они не спят ночью, но хотят спать днем.

Пациенты бывают самых разных возрастов. Самый маленький был у меня семимесячный – его привезли сюда из-за того, что он храпел.

Сюда могут прислать на предоперационное обследование. Например, больному предстоит операция под полным наркозом. Если есть какие-то проблемы с

дыхательными путями – после наркоза он может просто не проснуться. Здесь выясняют, как человек дышит во время сна.

Человек приходит к нам на ночь. Его обклеивают датчиками, ставят на тело приборы. Сигналы передаются на пульт, с которого я наблюдаю за несколькими пациентами. В течение ночи я снимаю показания приборов. Затем эта информация расшифровывается и передается врачу. А врач на основании расшифровки делает выводы.

Как определяется остановка дыхания? Очень часто встречаются люди с таким явлением. Я узнаю об этом по проценту кислорода в крови. На палец надевается датчик, который дает сигнал по кислороду и пульсу. У этого датчика с одной стороны есть источник инфракрасного излучения, с другой – приемник. При прохождении через палец инфракрасное излучение поглощается гемоглобином крови. Приемник получает остаток мощности излучения. Разница между входом и выходом преобразуется в процент содержания кислорода в крови. Если есть остановка дыхания – содержание кислорода падает очень заметно. Норма – от 96 до 100%. 100% бывает только у новорожденных. У детей – 99-98%.

Я встречала людей с очень низким кислородом в крови -50-60%. Таких было трое – курильщики с 30-летним стажем.

Если у человека во сне понижается уровень кислорода в крови, то я вижу это. И если изначально у него было 98%, а во сне понизилось до 80, а то и 70% – сигнал нарушений. Есть такие, у которых снижается до 90-91 – это тоже не очень хорошо.

Есть люди, у которых такое понижение держится относительно долго. В нормальном варианте понижение уровня кислорода длится секунды. Но иногда такие понижения идут как цепь – одно за другим.

Сейчас я поставлю на вас датчики. Сюда будет записана вся информация. Специальные датчики фиксируют движение диафрагмы. Пояс надо затянуть так, чтобы он плотно прилегал к телу. Теперь вот этот пояс. Он надевается на грудную клетку. Это – контроль движения мышц грудной клетки во время дыхания. А вот это микрофон – фиксирует храп.

Сейчас вы пойдете спать. И будете спать до утра, утром я вас разбужу. А дальше вами будет заниматься ваш доктор, который пригласил вас на эксперимент».

Утром пришла Мария Корман – доктор, профессор Хайфского университета, специалист по моторному обучению, исследующая влияние сна на обучаемость.

«Мы проверяем, как сон дневной и ночной влияет на формирование моторной памяти в разных возрастах. Начиная с очень молодых лет и до 70.

Эксперимент проводится на нескольких возрастных группах. В группе людей возраста 60-75 лет – около 70 человек. Всего в эксперименте по всем возрастным группам участвует приблизительно 300 человек. Есть очень молодые, среднего возраста и после 60.

Исследование сна последние лет 15 развивается очень бурно. Физиология сна изучается не с медицинской точки зрения, а с позиции биологии. В последнее время стало известно, что сон очень сильно влияет на формирование долгосрочной памяти. А как, что, какое именно это влияние на разные возрасты, в каких условиях – вот этим я и занимаюсь.

Финансирует исследование Израильская Академия наук. Результаты, которые я получила, достаточно интересны. Есть публикации в научных изданиях. Думаю, что исследование будет финансироваться и в будущем».

Вот так я оказался почти на переднем крае науки и открыл нечто новое для себя. Самым интересным было то, что медики занимаются решением «сонных» проблем настолько основательно, что я и представить себе не мог. Так что если у вас возникают какие-то неприятности, вас могут основательно обследовать и предпринять шаги для улучшения состояния. Для этого есть методики, оборудование и персонал. А вообще-то лучше спать крепко естественным образом и не обследоваться в больницах.

Автор - **Борис Рохленко**
Источник