Автор: Steelcrusher
06.03.2014 10:32 -

Нарушения сна

Каждый из нас знает, что значит недоспать. Это и сон-ливость в течение всего дня, и вялость, и даже плохое самочувствие. На следующую ночь для того чтобы, вы-спаться и лучше чувствовать себя, необходимо будет проспать больший промежуток времени. Организм чело-века сам компенсирует недостаток ночного сна, удлиняя его на следующую ночь.
А если недосыпать систематически? Компенсация в не-достатке сна не возникает, и у человека развиваются рас-стройства нервной системы, появляются невротические состояния. Нервные процессы, утратив обычную силу и ослабев, на продолжительный период времени задержива-ются в отдельных участках мозга, образуя очаги либо торможения, либо застойного возбуждения. В мозгу на-чинают преобладать возбудительные процессы над тормоз-ными. В результате возникает бессонница. Человек, стра-дающий бессонницей, хочет заснуть, но, несмотря на уси-лия, сон не приходит. И так в непрерывных мучениях и страданиях проходит вся ночь.
Хорошо, если бессонница не запущена и человек во-время обратился к врачу. При функциональных расстрой-ствах нервной системы и на более ранних этапах заболе-вания от бессонницы избавиться нетрудно. А если бессон-ница запущена до такой степени, что ее проявления еще больше усугубляются уже не функциональными рас-стройствами нервной системы, а патологическими, необ-ратимыми заболеваниями, например, болезнями пищева-рительной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем? В этом случае также возможно лечение бессонницы, но оно гораздо сложнее и требует устранения или хотя бы уменьшения причины, вызвавшей ее. Бессонницей стра-дают и пожилые люди, у которых появились возрастные изменения в организме.
Бессонница - одна из форм расстройства сна. К рас-стройствам сна можно также отнести и повышенную сон-ливость, так называемую гиперсомнию. При систематическом недосыпании человека будет клонить ко сну. Но это еще не окончательный признак болезненного нарушения сна. Просто у организма имеется жизненная потребность в отдыхе. Повышенная сонливость наблюдается и при медленном переходе от сна к бодрствованию. Бывает, что человек спал хорошо, но по утрам не испытывает бодро-сти и свежести, его не оставляет чувство вялости и сонли-вости. Наблюдать сонливость можно и у людей со слабой нервной системой: в этом случае ее можно рассматривать как защитную реакцию организма, предохраняющую нерв-ные клетки от истощения.
В противоположность бессоннице повышенная пато-логическая сонливость приводит к длительному сну, ко-торый часто является следствием воспалительных заболе-ваний головного мозга, например, при вирусном энцефа-лите. В этих случаях сон человека может длиться и неделю, и месяцы, и даже, в редких случаях, годы. Изве-стен случай, когда женщина проспала 20 лет. Такой сон называют летаргическим. Он послужил основанием для суеверий о «мнимой смерти» живых людей при их засы-пании.
Патологическая сонливость чаще всего возникает у людей, перенесших такие тяжелые

инфекционные заболе-вания, как сыпной тиф, менингит, грипп. Возникает сон-ливость при малокровии и функциональных нарушениях нервной системы.
Бессонница, в отличие от повышенной сонливости, встречается чаще. Ею в той или иной степени страдает значительное количество людей. Причин, вызывающих расстройства сна, множество. Расстройства сна могут быть вызваны комплексом факторов внешней среды. Сюда относятся звуковые и световые раздражители, тем-пературные и климатические изменения. Вызывать расстройства сна могут и болевые раздражители в зависимо-сти от их интенсивности и длительности.
Расстройству сна могут сопутствовать различные за-болевания. К их числу относятся функциональные рас-стройства нервной системы, связанные с сильными психи-ческими, эмоциональными травмами, неврозами, психоза-ми, органическими заболеваниями головного мозга (особенно при атеросклерозе мозговых сосудов), болезнях внутренних органов и эндокринных желез (почек, печени, щитовидной железы). Возникают расстройства сна и при заболевании дыхательной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Причины возникновения расстройств сна накладывают отпечаток на характер их проявления. Расстройства сна подразделяются на три основные формы: затрудненное засыпание, поверхностный, беспокойный сон с частыми пробуждениями и раннее окончательное про-буждение.
Затрудненное засыпание встречается наиболее часто. Человек, страдающий этим видом расстройства сна, долго не может заснуть: сну мешают тревожные воспоминания и мысли, которые беспрерывно нагромождаются друг на друга. Всяческие старания и мучительные попытки зас-нуть ни к чему не приводят. Чем больше усилий затрачи-вает человек на то, чтобы избавиться от навязчивых мыс-лей, не думать о неприятном, переключить свое внимание на что-то другое, тем труднее это ему удается сделать. Сама тревога за сон, напряженное ожидание его, страх перед предстоящей бессонной ночью, беспокойство за тя-желый день после бессонной ночи еще больше усугубля-ют бессонницу. Но бывает и так, что человек, страдаю-щий от бессонницы, не в состоянии долго находиться в одном положении, постоянно ворочается в постели в по-исках наиболее удобного положения и длительное время не может заснуть.
У многих, страдающих расстройством сна, беспокойный ночной сон приводит к частым пробуждениям, также от-рицательно сказывающимся на их общем состоянии. Такие люди обычно просыпаются через 1-2 часа после погру-жения в сон. Продолжительность засыпания после про-буждения среди ночи колеблется в значительных преде-лах - от нескольких минут до нескольких часов. Однако бывают и такие случаи, когда, проснувшись один раз, че-ловек не засыпает до самого утра, и лишь тогда наступа-ет короткий поверхностный сон. Обычно люди, часто про-буждающиеся, жалуются на поверхностный сон, не при-носящий удовлетворения и бодрости.
Раннее окончательное пробуждение бывает реже, чем затрудненное засыпание и пробуждение среди ночи. Пос-ле него не наступает никаких признаков дремоты, и чело-век бодрствует. Раннее пробуждение похоже на пробуж-дение среди ночи, но отличие лишь в том, что за ним не следует засыпание и что оно чаще происходит из дремот-ного состояния и поверхностного сна (первые пробуждения происходят после глубокого сна).
Преждевременно просыпаются люди, у которых повышается возбудимость нервной системы.
Сокращение длительности сна - один из постоянных признаков бессонницы -

сравнительно редко бывает вы-раженным. Более существенно в характеристике бессонницы - нарушение организации сна. Люди, страдающие от бессонницы, обычно жалуются на недостаток сна, но, как показали объективные исследования, у них длительность сна не так уж мала и равна 5-5,5 часа, в то время как у людей с нормальным сном - не менее 6,5 часа. Все дело в нарушении качества сна. В связи с этим выделяется два вида бессонницы - частичная и полная, или тоталь-ная. При частичной бессоннице периоды бодрствования имеются в начале, в середине и в конце ночи. При то-тальной бессоннице преобладает бодрствование, лишь из-редка прерывающееся дремотой. Этот вид бессонницы встречается значительно реже.
При бессоннице резко изменяется структура сна по сравнению с нормальным сном. Как показали многочис-ленные исследования, структура ночного сна при бессон-нице самая разнообразная: может уменьшиться (даже полностью утратиться) глубокая фаза медленного сна и фаза быстрого сна, а также сократиться число периодов чередования медленного и быстрого сна. (При бессоннице таких завершенных циклов бывает один-два, при нормаль-ном сне - не менее трех.) Пробуждения во время мед-ленной и быстрой фаз сна также значительно искажают общую структуру сна.