



МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ: МЕНЬШЕ БОЛЕТЬ И ДОЛЬШЕ АКТИВНО ЖИТЬ ПОМОЖЕТ ВАШ ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР «ЭДАС»!



НАРУШЕНИЯ СНА В СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ:

патология или функциональные проблемы?



Инсомнии – так в медицинской терминологии называются проблемы со сном, которые нередко беспокоят людей старшего возраста и могут быть, в частности, следствием событий, сильно переживаемых человеком. Потеря близких людей, ощущение своей ненужности для взрослых детей и внуков, ощущение профессиональной «бесполезности» из-за выхода на пенсию, современное информационное пространство с тревожными новостями о Covid-19 в программах новостей ТВ и в интернете, финансовые трудности – все это может послужить причинами нарушений нормального сна.

Одна из причин снижения качества жизни у пожилых людей – это **бессонница**, невозможность спокойного продолжительного сна из-за процессов, связанных с физиологическим старением. Первые проблемы со сном, как правило, появляются после 40 лет, а после 65 лет уже около 45% людей страдают от стойких нарушений сна. Однако, до сих пор достоверно не доказано, что бессонница является патологией, диссоциированной именно с возрастными изменениями в организме. Конечно, стрессы, вызванные ухудшением состояния здоровья в пожилом возрасте, могут спровоцировать бессонницу – ведь понимание того, что отныне придется жить с хроническими болезнями, вызывает тревогу и даже страх преждевременной смерти. Безусловно, это не может не отразиться и на качестве сна. Нельзя сбрасывать со счетов и дефицит физической активности, который наступает при снижении привычных нагрузок и изменении распорядка дня у большинства людей пенсионного возраста. Тем не менее, в подобных ситуациях можно говорить о нарушении сна как о транзитном (проходящем) состоянии. Такая адаптационная бессонница длится не более 3 месяцев, но если она продолжается долгое время даже после разрешения стрессовой ситуации, то уже является хронической патологией, требующей серьезного лечения.

Проявления бессонницы у пожилых людей. Чаще всего пациенты старшего возраста жалуются на трудности засыпания, на прерывистый сон с неприятными сновидениями и даже с кошмарами, на слишком раннее пробуждение с невозможностью возобновления сна. Бессонница часто сопровождается раздражительностью, нарушением концентрации внимания, нежелательной дре-

мотой днем и отсутствием отдохновения после сна. Кроме того, существуют специфические проявления инсомний – например, т. н. «синдром беспокойных ног». Пациенты описывают его как ощущение в ногах, которое возникает при длительном беге, сопровождающееся хаотичными повторяющимися сгибаниями коленных и тазобедренных суставов и больших пальцев стоп в течение нескольких секунд. Такие явления часто встречаются у пациентов старше 65 лет, но их не следует путать с судорогами, которые имеют другие причины и проявляются болью в ногах и мышечными спазмами.

Бессонница от лекарственных препаратов. Как правило, пациенты старшего возраста старше 50 лет вынуждены принимать много лекарств – для нормализации артериального давления, поддержки сердечно-сосудистой системы и функции почек, для коррекции гормонального фона и т.п. К сожалению, некоторые из таких лекарственных средств могут стать причиной нарушений сна. Например, есть ряд диуретиков, вызывающих расстройство сна, и чтобы избежать побочных явлений и получить максимальный эффект от терапии, нужно точно соблюдать режим их приема в первой половине дня, как рекомендуют врачи. Еще примеры – регулярное применение препаратов, содержащих кофеин, приводит к существенному увеличению времени засыпания, и аналогичный эффект отмечается при приеме некоторых отхаркивающих средств. Гипотензивные лекарства группы бета-блокаторов типа Атенолола могут вызывать во время сна затруднения дыхания у пациентов с астмой и хроническими обструктивными заболеваниями легких (ХОБЛ). Такие препараты, как Адельфан и Трирезид, нередко провоцируют развитие бессонницы во всех ее проявлениях и даже могут вызывать ноч-

ные кошмары. Чтобы при лечении бессонницы избежать таких побочных негативных эффектов, врачи предлагают терапию с заменой фармакологических лекарств на натуральные препараты аналогичного действия.

Лечение нарушений сна натуральными лекарственными препаратами. Обычно при бессоннице людям пожилого возраста назначаются лекарственные снотворные средства, при длительном приеме которых в организме возникает множество негативных реакций со стороны печени и почек, нервной и эндокринной системы. Кроме того, со временем вместо улучшения сна может происходить его ухудшение – такое явление врачи называют парадоксальным действием. Поэтому, прежде чем «подсаживаться» на химически синтезированные снотворные медикаменты, надо отдавать себе отчет в том, что возможны неприятные последствия такого лечения. Во-первых, обычные снотворные лекарства не могут изменить в лучшую сторону физиологию нормального сна; во-вторых, некоторые из них в силу угнетающего действия на нервную систему могут вызывать функциональные нарушения внутренних органов; в-третьих, прием снотворных часто вызывает повышенную сонливость и заторможенность. Согласно некоторым статистическим данным, применение лекарств для быстрого засыпания повышает у пожилых людей риск преждевременной смерти. В силу вышеперечисленных причин корректировать нарушения сна у пациентов старшего возраста следует особенно осторожно, с учетом совместимости снотворных с другими используемыми лекарствами – а их, как правило, немало! И, конечно, следует отдавать предпочтение народным средствам и натуральным лекарственным препаратам – например, гомеопатическим, которые изготавливаются по специальным технологиям на основе природного сырья.

ПАССИФЛОРА ЭДАС-111 капли или ЭДАС-911 гранулы – комплексный натуральный лекарственный препарат, изготовленный на основе растительных компонентов. Успешно корректирует состояние нервной системы в условиях стресса и применяется в качестве симптоматического средства в комплексной терапии нарушений сна в любых проявлениях, при повышенной возбудимости, раздражительности и тревожности, при лечении невротозов и неврастений.

ПАССАМБРА ЭДАС-306 гомеопатический сироп – по составу похож на вышеупомянутые капли и гранулы ПАССИФЛОРА, но отличается тем, что содержит небольшое количество настойки валерианы и поэтому особенно показан пациентам пожилого возраста с нарушениями сна, возникающими из-за склонности к депрессивным реакциям при стрессовых воздействиях. Препарат является мощным адаптогеном, помогает нормализовать сон и приспособиться к жизни в условиях какой-либо неприятной ситуации.

Эти натуральные лекарственные препараты применяются для коррекции нарушений сна в любом возрасте, совместимы с другими фармацевтическими препаратами, не имеют побочных явлений и отпускаются без рецепта врача.

Советы врача для улучшения сна. Для нормализации сна, помимо медикаментозной терапии, нужно соблюдать некоторые условия, при которых эффект от лечения будет значительно выше: ложитесь спать и вставайте по привычному режиму дня и в будни, и в праздники; совершайте небольшую прогулку и регулярно проветривайте комнату – температура воздуха должна быть не более 22°C. Ограничьте прием жидкости во второй половине дня, сохраняя суточное ее количество, не ужинайте поздно и не ешьте перед сном сладости. Помните, что постель – это место для сна, поэтому не используйте ее для приема пищи, чтения, просмотра телевизора и т. д., то есть для всего, что связано с активным образом жизни. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями – но не поздно вечером, а если не можете заснуть, немного почитайте либо примите теплую ванну.

АРТЁМЕНКОВА Наталия Владимировна, врач с 30-летним практическим стажем



АКЦИЯ «100 лет – НЕ ПРЕДЕЛ» ДЕЙСТВУЕТ ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБОВ ЗДОРОВЬЯ «ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР»

В соответствии с планом совместной работы в рамках реализации Соглашения о социальном партнерстве МГСВ и компании «ЭДАС» ветераны имеют право на приобретение препаратов «ЭДАС»

по льготной цене 100 руб.

в аптеке «Природный доктор» на ул. Б. Серпуховская, д. 10/9

Заявки по тел. 8 800 333-55-84,
8 499 236-45-83

пн-пт с 10.00 до 19.00 + суббота – с 10.00 до 17.00
воскресенье и праздничные дни – выходной