

УПРАВЛЕНИЕ НАРУШЕНИЯМИ СНА У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, ИХ
РОДСТВЕННИКОВ И ЛИЦ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ УХОД



ПРОЧИТАВ ЭТУ БРОШЮРУ, ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Что является причиной нарушений сна у пожилых людей.
- Типы проблем со сном и нарушений сна.
- Как вы можете помочь управлять проблемами со сном.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

СОН В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

С возрастом нам может быть труднее засыпать и не просыпаться посреди ночи. Многие пожилые люди могут чувствовать себя менее отдохнувшими на утро и более уставшими в течение дня. Недостаток качественного сна может повлиять на уровень вашей энергии, эмоции и общее состояние здоровья.



Существуют рекомендации, придерживаясь которых вы получите необходимый отдых и будете меньше уставать в течение дня.

В данной брошюре представлены рекомендации о лучшем управлении режимом сна.

ДОСТАТОЧНО ЛИ ВЫ СПИТЕ?

Режим сна у каждого человека индивидуален. Хотя взрослым рекомендуется спать 7–9 часов в сутки, «правильного количества» сна не существует. С возрастом наши потребности во сне меняются. Возможно, вам будет необходимо меньше часов сна чтобы чувствовать себя отдохнувшим.

Вы испытываете нарушения сна, если:

- У вас есть проблемы с засыпанием
- У вас есть проблемы с повторным засыпанием, если вы проснулись ночью
- Вы постоянно просыпаетесь ночью
- Ваш сон кажется чутким
- Вы чувствуете усталость в течение дня
- Вам трудно сосредоточиться в течение дня
- У вас мало энергии, и вы не чувствуете себя отдохнувшим

Если это происходит часто и вы не получаете необходимого отдыха, у вас могут быть нарушения сна.



КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ ТИПЫ НАРУШЕНИЯ СНА?

Некоторые проблемы со сном носят временный характер и могут быть вызваны стрессом или другими факторами.

Если вы заметили, что проблемы со сном возникают регулярно и мешают вашей повседневной жизни, у вас скорее всего расстройство сна.

ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ ПРОБЛЕМ СО СНОМ

Низкая активность в течение дня нарушит ваш график сна и бодрствования, так как вы будете меньше уставать и, следовательно, вам понадобится меньшее количество сна ночью.

- Употребление напитков с кофеином, включая кофе, чай или газированные напитки помешают вам спать по ночам. Шоколад также содержит кофеин и может повлиять на ваш сон. 
- Некоторые лекарства также могут нарушить ваш сон. Обратитесь к своему лечащему врачу, чтобы узнать, могут ли употребляемые вами лекарства оказывать эффект на ваш график сна. 
- Нерегулярный режим сна, включая дневной сон, может вызвать проблемы со сном, так как к ночи вы будете уставать меньше.
- Психологические проблемы или психические расстройства могут вызвать стресс и проблемы со сном.
- И другие состояния здоровья могут вызвать пробуждение ночью. Например, застойная сердечная недостаточность, обструктивное апноэ сна и недержание мочи.

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ НАРУШЕНИЯ СНА

Бессонница — неспособность спокойно спать или чувствовать себя отдохнувшим. Бессонница может быть хронической (симптомы проявляются более трех раз в неделю в течении трех месяцев) или острой (продолжительностью менее трех месяцев). Бессонница может быть вызвана стрессом, тревогой, депрессией или другими сопутствующими заболеваниями.

Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом о симптомах бессонницы, чтобы оценить серьезность проблемы и способы ее лечения.

Апноэ во сне часто связано с высоким кровяным давлением и другими проблемами со здоровьем. Апноэ во сне — это остановка дыхания примерно на 10-60 секунд, при котором количество кислорода в крови падает. Это происходит неоднократно, вызывая множественные нарушения сна за ночь. Это может привести к усталости в течение дня.

Апноэ во сне сопровождается риском сердечно-сосудистых заболеваний, головных болей, потери памяти и депрессии. При наличии симптомов апноэ во сне, обратитесь к своему лечащему врачу за консультацией.

ОПРЕДЕЛИТЕ ФОНОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ:

Многие случаи проблем и расстройств сна вызваны скрытыми, но излечимыми причинами. Задайте себе эти вопросы, если вы испытываете регулярные нарушения сна, и расскажите об этом своему лечащему врачу:

- Вы испытываете сильный стресс?
- Есть ли у вас признаки депрессии?
- Чувствуете ли вы тревогу или беспокойство?
- Принимаете ли вы какие-либо лекарства, которые могут нарушить ваш сон?
- Есть ли у вас проблемы со здоровьем, мешающие вашему сну?

ХОРОШИЙ СОН СТАНОВИТСЯ СЛОЖНЕЕ С ВОЗРАСТОМ

С возрастом нам может быть труднее засыпать и не просыпаться посреди ночи. Многие пожилые люди могут чувствовать себя менее отдохнувшими на утро и более уставшими в течение дня. Недостаток качественного сна может повлиять на уровень вашей энергии, эмоции и общее состояние здоровья.

В ДНЕВНОЕ ВРЕМЯ



- Не ешьте и не пейте много за несколько часов до сна.
- Ограничьте или исключите употребление алкоголя, кофеина и никотина.
- Регулярно делайте физические упражнения, не менее чем за 2 часа до сна.
- Получайте достаточное количество яркого света в течение дня.
- Не спите днем.
- Просыпайтесь в одно и то же время.

СКОЛЬКО ЧАСОВ СПАТЬ



Не существует «правильного количества» сна. С возрастом наши потребности во сне меняются. Возможно, вам будет необходимо меньше часов сна чтобы чувствовать себя отдохнувшим.

В НОЧНОЕ ВРЕМЯ



- Убедитесь, что в вашей спальне тихо, темно и прохладно, чтобы вам было комфортно всю ночь.
- Если это вам поможет, используйте успокаивающие звуки (например, вентилятор, или другое устройство, генератор белого шума).
- Уберите электронные устройства из комнаты.
- Разработайте ритуал сна (и делайте это каждый вечер перед сном). Ложитесь спать в одно и то же время, желательно, когда устали.
- По возможности избегайте использования снотворного и таблеток, помогающих заснуть, так как многие из них могут увеличить риск падений.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ СНА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ:

СНОТВОРНЫЕ ТАБЛЕТКИ:

Перед тем, как начать применение снотворного, рекомендуется сначала постараться управлять сном через изменения повседневной деятельности. Вспомогательные средства для сна, которые отпускаются по рецепту или без, могут помочь отрегулировать график сна, они также могут оказывать побочные эффекты и не предназначены для длительного использования. Многие не так эффективны, как мы думаем. Препараты содержащие дифенгидрамин или дименгидринат, могут особенно увеличить риск падений и деменции.



Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем принимать какие-либо снотворные таблетки, в том числе отпускаемые без рецепта.

МЕЛАТОНИН:

Мелатонин — это гормон, который помогает контролировать циклы сна и бодрствования. Ваш мозг естественным образом вырабатывает мелатонин каждую ночь, когда темнеет, чтобы помочь вам заснуть. Мелатонин можно найти в некоторых продуктах (мясе, злаках, фруктах и овощах) или добавках. Ваш лечащий врач может порекомендовать добавить мелатонин в свой рацион для лечения некоторых проблем со сном. Он также считается более безопасным, чем снотворные таблетки. Проконсультируйтесь с лечащим врачом, чтобы узнать правильную дозировку, способы применения и подходит ли вам мелатонин.



ГДЕ НАЙТИ БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ?

КАНАДСКОЕ ОБЩЕСТВО СНА (CSS/SCS)

Канадское общество сна предоставляет ресурсы и информацию по улучшению режима сна. Воспользуйтесь картой клиник для улучшения сна, чтобы найти ближайшую клинику в вашем районе.



www.css-scs.ca

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПУБЛИКАЦИИ В ЭТОЙ СЕРИИ

- Жить дольше и счастливее — ваш путеводитель по здоровому старению

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПУБЛИКАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В ЭТОЙ СЕРИИ:

- Предварительное планирование ухода: как начать разговор
- Алкоголь и здоровье
- Кальций, витамин D и здоровье костей
- Общие советы по устранению проблем с памятью
- Улучшение питания с возрастом
- Борьба с недержанием мочи
- Управление стрессом у лиц, осуществляющих уход
- Как бороться с хроническими болями
- Контроль распространенных психических заболеваний у пожилых людей
- Контроль запоров
- Лечение легких когнитивных нарушений, болезни Альцгеймера и других деменций
- Контроль множественных хронических заболеваний
- Контроль использования седативных и снотворных средств пожилыми людьми
- Борьба с употреблением психоактивных веществ и аддиктивными расстройствами с возрастом
- Предотвращение падений дома
- Диагностирование и контроль тревожности
- Диагностирование и контроль бредового состояния
- Диагностирование и контроль депрессий
- Диагностирование и контроль потери слуха
- Безопасное использование лекарств для пожилых людей
- Заместители лиц, принимающие решения, и доверенные лица
- Анализ возможных вариантов паллиативной помощи

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПУБЛИКАЦИИ СООБЩЕСТВА В ЭТОЙ СЕРИИ:

- Варианты транспортировки для членов сообщества
- Услуги по оценке качества вождения
- Жестокое обращение с пожилыми людьми
- Финансирование вспомогательных средств передвижения в рамках программы вспомогательных средств передвижения
- Варианты жилья для пожилых людей
- Как зарегистрироваться в Wheel-Trans
- Доставка еды на дом

Перейдите по ссылке www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation, чтобы ознакомиться с дополнительными ресурсами для пожилых людей, их родственников и лиц, осуществляющих уход.

Данная информация предназначена только для информационных целей и не заменяет профессиональную медицинскую консультацию, диагностику или лечение. Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, для получения консультации по поводу конкретного заболевания. Только для некоммерческого личного использования может быть сделана одна копия данной брошюры.

Мы хотели бы поблагодарить следующие организации за поддержку нашей инициативы по созданию образовательных материалов для здорового старения:



Фонд Бена и Хильды Кац



Фонд Мон Шеонг и Фонд Бена и Хильды Кац щедро предоставили средства для поддержки печати и перевода образовательных материалов в поддержку здорового старения.

Министерство по делам пожилых людей и доступности поддержало инициативу финансированием посредством Программы грантов для пожилых людей.