



ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО СНА доктора Бузунова



Часто пациенты говорят нам, что в нашем Центре медицины сна они спят лучше, чем дома. И это несмотря на новое место, различные приборы, массу установленных датчиков, видеокамеры...

Этому способствует приветливый персонал и уникальная аура самой «Барвихи» с ее чистым воздухом и запахом девственного леса. Немаловажную роль играет комфорт и атмосфера домашнего уюта в спальнях Центра. Мы решаем ночные проблемы наших пациентов, и в этой связи можно сказать, что фактически Центр медицины сна начинается с постели.

Именно поэтому мы уделяем чрезвычайно большое внимание обеспечению комфортного сна. Наши пациенты спят на высококачественных кроватях, матрасах и подушках одного из лидеров отечественного рынка — компании Орматек (www.ormatek.com).

Выражаю искреннюю признательность компании Орматек за помощь в публикации этой книги и за хороший сон наших пациентов!

Р. В. Бузунов

ОРМАТЕК

МАТРАСЫ КРОВАТИ АКСЕССУАРЫ





Президент Ассоциации сомнологов,
Заведующий Центром медицины сна
Клинического санатория «Барвиха»
Управления делами Президента РФ
Заслуженный врач РФ, профессор, д.м.н.
Тел. (495) 635-69-07, 635-69-08
roman@buzunov.ru
www.buzunov.ru
www.sleepnet.ru

Бузунов
Роман Вячеславович

ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО СНА ДОКТОРА БУЗУНОВА

В Центре медицины сна Клинического санатория «Барвиха» мы часто слышим вопрос: «Что нужно, чтобы хорошо спать?» Ответ и прост, и сложен одновременно: «Надо хорошо прожить день и спать в комфортной спальне». Современная медицина, к счастью, может справиться и с большинством медицинских проблем, вызывающих нарушение сна. Надеемся, что советы, изложенные в этой программе, помогут вам улучшить сон, и вы смело сможете сказать: «Я провожу во сне треть жизни — и не самую худшую».

www.sleepnet.ru, тел. (495) 635-69-07, 635-69-08

ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

В последние годы меня волновал один простой вопрос: «Как за 30–40 минут консультации дать пациенту исчерпывающие советы по улучшению сна?». Ответа я не нашел. Время, которое необходимо на сбор всей информации о здоровье, анализ ситуации и выдачу рекомендаций, существенно превышает указанный лимит. В идеале должна быть возможность 2-3 часа поговорить с человеком о его жизни, работе, привычках, болезнях, обстановке в спальне, представлениях (порой ложных) о том, как можно улучшать сон, а потом на основании полученной информации сформулировать эффективные рекомендации. Но возможна ли в повседневной практической работе такая роскошь – 2-3-часовая консультация?

Я начал поиск возможных решений данной проблемы. Первое решение нашлось само собой. Нужна достаточно краткая, написанная простым и понятным языком брошюра, которую можно одолеть за полтора-два часа неспешного чтения, чтобы далее самостоятельно применить рекомендации на практике. Было изучено более 50 отечественных и зарубежных медицинских и популярных книг, посвященных улучшению качества сна. В большинстве из них давались вполне дельные советы, но

основная проблема была в объемах информации, излагаемых в этих книгах. Когда я читал 200–300-страничные труды по улучшению качества сна, вспоминалась фраза французского философа и математика Блеза Паскаля: «Это письмо получилось таким длинным потому, что у меня не было времени написать его короче». Так и хотелось сказать автору: «Не мешало бы подумать – и написать короче свои рекомендации по здоровому сну».

Считаю крайне важным не переусердствовать с объяснением сверхсложных методик улучшения сна, требующих от пациента усилий, на которые он не готов ни морально, ни физически. Это бы вызвало только раздражение и отторжение. Здесь вспоминается старый анекдот про КПСС. Претендента на вступление в партию предупреждают: надо бросить пить, курить, ходить в ресторан и общаться с женщинами. Впредь – только партия. А потом спрашивают: «Жизнь за партию отдашь?». Он отвечает: «Конечно, отдам, кому же такая жизнь нужна?».

За короткое время контакта с пациентом можно лишь указать нужное направление, дать простые и четкие ориентиры выбранного пути и настроить его на достижение результата. Если человек увидит улучшение качества сна в течение 3–4 недель, то он, скорее всего, будет предпринимать дальнейшие усилия. Здесь есть определенная аналогия с занятиями йогой. Невозможно стать йогом после 30-минутной консультации и месяца самостоятельных занятий. Но можно понять, нужен ли тебе этот путь.

С другой стороны, есть известная поговорка «Без труда не выловишь и рыбку из пруда». От человека требуются определенные усилия, если он хочет добиться улучшения сна. Периодически я сталкиваюсь с такой проблемой: объясняю пациенту, какие

ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО СНА ДОКТОРА БУЗУНОВА

необходимо выполнять рекомендации, а он отвечает, что у него на это нет ни времени, ни сил, ни желания. В этой ситуации я обычно спрашиваю: «Вы каким-нибудь спортом занимались?» Если он сообщает, что занимался, например, плаванием, я ему говорю: «Что бы сказал ваш тренер по плаванию, если бы вы ему заявили, что хотите пить, курить, есть пончики, гулять ночи напролет с друзьями и стать в ближайшее время мастером спорта по плаванию?» Обычно пациент хмыкает и говорит, что тренер скорее всего высказался бы в том смысле, что пациент с головой не дружит и должен идти куда подальше.

А ведь ситуация практически аналогичная. Вы приходите к доктору, говорите, что ничего делать не хотите, но в ближайшее время желаете стать мастером спорта по сну! И особенно умиляет желание пациента получить волшебную таблетку, которая решит все его проблемы со сном. По аналогии со спортом, таблетки – это допинг, который, может, и даст кратковременный результат, но потом нужно будет расплачиваться в лучшем случае дисквалификацией, а в худшем здоровьем и жизнью.

Итак, некоторое время назад я приступил к написанию собственного произведения. Сразу скажу, что я не изобрел что-то сверхуникальное. По этому поводу есть известное изречение: списываешь с одного источника – плагиат, с двух – реферат, с трех и более – научная работа. Результат моей работы – это некий анализ и переработка большого объема информации плюс свой практический опыт. В итоге родилась брошюра «Советы по здоровому сну». Надеюсь, мне удалось, перефразируя древнегреческий эпос, найти правильный путь между Сциллой эффективной сложности рекомендаций и Харибдой их неэффективной простоты.

ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО СНА ДОКТОРА БУЗУНОВА

Еще около 2 лет я шлифовал текст брошюры, основываясь на отзывах своих пациентов. Как известно, метод проб и ошибок является самым эффективным с точки зрения достижения положительного результата. И вот теперь «Советы по здоровому сну» является неотъемлемой частью предлагаемой вам программы.

Но, как я говорил ранее, брошюра – это только один из разделов программы здорового сна. Человеку важно, помимо литературного произведения, иметь перед глазами четкий и краткий план действий. Именно этот план действий и представлен в 4-недельной программе достижения здорового сна.

В определенной степени знакомство с брошюрой и планом можно сравнить с подготовкой к походу в лес. Конечно, надо знать, как разводить костер, как ставить палатку, как форсировать реку и как вести себя при встрече с медведем. Это поможет без происшествий завершить поход. Но если у путешественника нет точной карты, то успех похода маловероятен. Ведь, несмотря на все знания, можно просто пойти совсем в другую сторону и заблудиться.

Брошюра «Советы по здоровому сну» дает теоретическую информацию по улучшению качества сна, а план дает нужное направление и четкие ориентиры движения. Дорогу осилит идущий, особенно, если он идет в правильном направлении.

Дневник сна предназначен для объективного самоконтроля выполнения программы и оценки результатов. К сожалению, память человека избирательна, и он помнит порой то, что хочет помнить. А это часто приводит к переоценке собственных «героических» усилий по реализации программы.

ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО СНА ДОКТОРА БУЗУНОВА

Программа предназначена для самостоятельной реализации пациентами, у которых имеется один или более симптомов: трудности с засыпанием, пробуждения среди ночи, ранние пробуждения с невозможностью повторного засыпания до утра, неосвежающий сон, дневная сонливость. При этом «плохие ночи» отмечаются 2 и более раз в неделю в течение месяца или более.

Программа эффективна у соматически здоровых лиц с так называемыми неорганическими нарушениями сна, не связанными с органическими заболеваниями, такими, как синдром обструктивного апноэ сна, синдром беспокойных ног, тяжелая органическая патология (ишемическая болезнь сердца, хроническая обструктивная болезнь легких, бронхиальная астма, опухоли, артриты и др.). Основные расстройства сна можно заподозрить, заполнив комплексный тест на выявление расстройств сна на сайте www.sleepnet.ru. При подозрении на серьезные органические нарушения сна целесообразно обратиться на консультацию в Центр медицины сна Клинического санатория «Барвиха».

Программа не рассчитана на людей, у которых профессия связана с постоянными ночными дежурствами или сменным графиком работы. Развивающиеся при этом циркадные нарушения сна требуют иных профилактических и лечебных подходов. План также не рассчитан на пациентов, хронически (более 3 месяцев) принимающих снотворные, транквилизаторы или антидепрессанты, так как в этом случае требуется квалифицированная медицинская помощь.

ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО СНА ДОКТОРА БУЗУНОВА

Длительность программы – 1 месяц. В большинстве случаев за это время сон полностью нормализуется или существенно улучшается. В дальнейшем пациент может продолжать выполнение программы в полном объеме или некоторых из ее элементов по собственному усмотрению. Если улучшения ситуации не наблюдается, рекомендуется записаться на консультацию к специалистам Центра медицины сна Клинического санатория «Барвиха».

В заключение хотелось бы ответить на один логичный вопрос. Зачем практикующему сомнологу давать рекомендации по здоровому сну, если это потенциально снизит количество пациентов, которые будут к нему обращаться?

Во-первых, никто не отменял серьезных расстройств сна, при которых все равно требуется профессиональная помощь. Их можно заподозрить, заполнив комплексный тест на выявление расстройств сна на сайте www.sleepnet.ru.

Во-вторых, экономится время на объяснении постулатов здорового сна практически здоровым людям, которые при минимальном обучении все могут сделать сами. И тогда остается больше времени на пациентов с тяжелыми расстройствами сна. А их, поверьте, достаточно много.

В-третьих, есть категории весьма успешных и занятых людей, для которых здоровый сон является столь необходимым, что они в любом случае желают получить максимально эффективные персонализированные рекомендации. А это решается только на личной консультации.

ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ДОСТИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО СНА

1. Ложитесь спать и просыпайтесь в соответствии с постоянным расписанием. В исключительных случаях время отхода ко сну может смещаться, но не более, чем на 2 часа. Время подъема не должно изменяться ни при каких обстоятельствах. Вставайте утром в одни и те же часы, вне зависимости от рабочих или выходных дней, а также вне зависимости от того, во сколько вы заснули и сколько времени фактически спали.
2. В течение месяца принимайте универсальный регулятор циркадных (суточных) ритмов – препарат Мелаксен (мелатонин) в дозе 3 мг за 30 мин до сна. Он официально продается в аптеках без рецепта. Имеются противопоказания, ознакомьтесь с инструкцией.
3. В первую неделю выполнения программы сократите на 1 час время, которое вы обычно выделяли на ночной сон. Можно позже лечь или раньше встать. Если будете испытывать дневную сонливость, то через неделю можете добавить 30 минут, а еще через неделю вернуться к своей обычной длительности сна.
4. Откажитесь от дневного сна, даже если в первые несколько дней реализации программы у Вас будет отмечаться усиление сонливости.
5. Ежедневно выполняйте комплекс физических упражнений минимум в течение 30 минут. Конкретный вид нагрузки и ее интенсивность выбираются индивидуально, но к концу тренировки вы должны почувствовать мышечную усталость. Идеальны аэробные виды нагрузки: бег, занятия на велотренажере или беговой дорожке, плавание. Занятия можно планировать на любое время дня, но прекращать их следует не позже, чем за 2 часа до сна.
6. Исключите из диеты все кофеинсодержащие продукты (чай, кофе, шоколад, колу, тоники). Возможно употребление кофе без кофеина или чаев, не содержащих чайного листа (брусничный, малиновый, ромашковый и т.д.).
7. Ужин по калорийности должен составлять не более 20% от энергетической ценности суточного рациона. Последний прием пищи планируйте за 2 часа до сна. Позже, в крайнем случае, можно выпить стакан кефира, съесть банан, кусок отварной рыбы или мяса.
8. Если вы курите, сократите количество выкуренных сигарет минимум вдвое и прекратите курение за 2 часа до сна. Для улучшения качества сна от этой вредной привычки лучше всего отказаться полностью.
9. Если вы употребляете алкогольные напитки, уменьшите дозу спиртного минимум вдвое, а интервал между приемами вдвое увеличьте. Откажитесь от употребления алкоголя за 3 часа до сна. В идеале прекратите его прием полностью.
10. Прочитайте в первый день реализации программы брошюру «Советы по здоровому сну» и решите, что вы можете дополнительно сделать для улучшения гигиены сна.

В течение четырех недель реализации программы ведите прилагаемый Дневник сна для самоконтроля и оценки результатов. Если вы отметите существенное улучшение качества сна, примите решение о продолжении программы на постоянной основе. Если положительного результата добиться не удалось, рекомендуем обратиться к врачу.

ДНЕВНИК СНА ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ (1-я неделя)

Заполняйте этот дневник каждое утро примерно через 15 минут после того, как встали с постели.

Время можете указывать приблизительно, абсолютная точность цифр не нужна. Важно ваше мнение о том, как вы спали.

День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Дата (день/месяц)							
Спали ли вы вчера днем? Если да, то укажите длительность сна в минутах.							
Занимались ли вы вчера спортом/физическими упражнениями?							
Принимали ли вы вчера алкоголь? (что, доза)							
Сколько выкурили сигарет?							
Принимали ли вы вчера Мелаксен за 30 мин до сна?							
В котором часу вы легли в постель и решили заснуть?							
Сколько времени в минутах потребовалось вам, чтобы заснуть?							
Сколько времени (в минутах) вы провели без сна в течение ночи (не считая времени, которое потребовалось, чтобы заснуть вечером)?							
Сколько часов вы спали сегодня ночью?							
Сколько раз вы просыпались в течение ночи?							
В котором часу вы окончательно проснулись сегодня утром?							
В котором часу вы встали сегодня утром с постели?							
Оцените качество своего сна сегодня ночью по сравнению со средним уровнем прошлого месяца до начала программы (выберите один из 5 пунктов в перечне внизу слева)							
Принес ли вам сон ощущение отдыха и свежести? (выберите один из 5 пунктов в перечне внизу справа)							

- | | |
|--------------------|---|
| 1. Гораздо хуже | 1. Совсем нет – как будто бы и не спал(а) вообще |
| 2. Немного хуже | 2. Лишь немного отдохнул(а) |
| 3. Как обычно | 3. Отдохнул(а) более или менее удовлетворительно |
| 4. Несколько лучше | 4. Отдохнул(а) достаточно хорошо |
| 5. Гораздо лучше | 5. Спал(а) очень хорошо, чувствую себя свежим(ей) и полностью отдохнувшим(ей) |

ДНЕВНИК СНА ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ (2-я неделя)

Заполняйте этот дневник каждое утро примерно через 15 минут после того, как встали с постели.

Время можете указывать приблизительно, абсолютная точность цифр не нужна. Важно ваше мнение о том, как вы спали.

День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Дата (день/месяц)							
Спали ли вы вчера днем? Если да, то укажите длительность сна в минутах.							
Занимались ли вы вчера спортом/физическими упражнениями?							
Принимали ли вы вчера алкоголь? (что, доза)							
Сколько выкурили сигарет?							
Принимали ли вы вчера Мелаксен за 30 мин до сна?							
В котором часу вы легли в постель и решили заснуть?							
Сколько времени в минутах потребовалось вам, чтобы заснуть?							
Сколько времени (в минутах) вы провели без сна в течение ночи (не считая времени, которое потребовалось, чтобы заснуть вечером)?							
Сколько часов вы спали сегодня ночью?							
Сколько раз вы просыпались в течение ночи?							
В котором часу вы окончательно проснулись сегодня утром?							
В котором часу вы встали сегодня утром с постели?							
Оцените качество своего сна сегодня ночью по сравнению со средним уровнем прошлого месяца до начала программы (выберите один из 5 пунктов в перечне внизу слева)							
Принес ли вам сон ощущение отдыха и свежести? (выберите один из 5 пунктов в перечне внизу справа)							

- | | |
|--------------------|---|
| 1. Гораздо хуже | 1. Совсем нет – как будто бы и не спал(а) вообще |
| 2. Немного хуже | 2. Лишь немного отдохнул(а) |
| 3. Как обычно | 3. Отдохнул(а) более или менее удовлетворительно |
| 4. Несколько лучше | 4. Отдохнул(а) достаточно хорошо |
| 5. Гораздо лучше | 5. Спал(а) очень хорошо, чувствую себя свежим(ей) и полностью отдохнувшим(ей) |

ДНЕВНИК СНА ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ (3-я неделя)

Заполняйте этот дневник каждое утро примерно через 15 минут после того, как встали с постели.

Время можете указывать приблизительно, абсолютная точность цифр не нужна. Важно ваше мнение о том, как вы спали.

День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Дата (день/месяц)							
Спали ли вы вчера днем? Если да, то укажите длительность сна в минутах.							
Занимались ли вы вчера спортом/физическими упражнениями?							
Принимали ли вы вчера алкоголь? (что, доза)							
Сколько выкурили сигарет?							
Принимали ли вы вчера Мелаксен за 30 мин до сна?							
В котором часу вы легли в постель и решили заснуть?							
Сколько времени в минутах потребовалось вам, чтобы заснуть?							
Сколько времени (в минутах) вы провели без сна в течение ночи (не считая времени, которое потребовалось, чтобы заснуть вечером)?							
Сколько часов вы спали сегодня ночью?							
Сколько раз вы просыпались в течение ночи?							
В котором часу вы окончательно проснулись сегодня утром?							
В котором часу вы встали сегодня утром с постели?							
Оцените качество своего сна сегодня ночью по сравнению со средним уровнем прошлого месяца до начала программы (выберите один из 5 пунктов в перечне внизу слева)							
Принес ли вам сон ощущение отдыха и свежести? (выберите один из 5 пунктов в перечне внизу справа)							

- | | |
|--------------------|---|
| 1. Гораздо хуже | 1. Совсем нет – как будто бы и не спал(а) вообще |
| 2. Немного хуже | 2. Лишь немного отдохнул(а) |
| 3. Как обычно | 3. Отдохнул(а) более или менее удовлетворительно |
| 4. Несколько лучше | 4. Отдохнул(а) достаточно хорошо |
| 5. Гораздо лучше | 5. Спал(а) очень хорошо, чувствую себя свежим(ей) и полностью отдохнувшим(ей) |

ДНЕВНИК СНА ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ (4-я неделя)

Заполняйте этот дневник каждое утро примерно через 15 минут после того, как встали с постели.

Время можете указывать приблизительно, абсолютная точность цифр не нужна. Важно ваше мнение о том, как вы спали.

День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Дата (день/месяц)							
Спали ли вы вчера днем? Если да, то укажите длительность сна в минутах.							
Занимались ли вы вчера спортом/физическими упражнениями?							
Принимали ли вы вчера алкоголь? (что, доза)							
Сколько выкурили сигарет?							
Принимали ли вы вчера Мелаксен за 30 мин до сна?							
В котором часу вы легли в постель и решили заснуть?							
Сколько времени в минутах потребовалось вам, чтобы заснуть?							
Сколько времени (в минутах) вы провели без сна в течение ночи (не считая времени, которое потребовалось, чтобы заснуть вечером)?							
Сколько часов вы спали сегодня ночью?							
Сколько раз вы просыпались в течение ночи?							
Когда вы окончательно проснулись сегодня утром?							
В котором часу вы встали сегодня утром с постели?							
Оцените качество своего сна сегодня ночью по сравнению со средним уровнем прошлого месяца до начала программы (выберите один из 5 пунктов в перечне внизу слева)							
Принес ли вам сон ощущение отдыха и свежести? (выберите один из 5 пунктов в перечне внизу справа)							

- | | |
|--------------------|---|
| 1. Гораздо хуже | 1. Совсем нет – как будто бы и не спал(а) вообще |
| 2. Немного хуже | 2. Лишь немного отдохнул(а) |
| 3. Как обычно | 3. Отдохнул(а) более или менее удовлетворительно |
| 4. Несколько лучше | 4. Отдохнул(а) достаточно хорошо |
| 5. Гораздо лучше | 5. Спал(а) очень хорошо, чувствую себя свежим(ей) и полностью отдохнувшим(ей) |



**ЕСТЕСТВЕННЫЙ СОН
И ПРЕКРАСНОЕ САМОЧУВСТВИЕ**

МЕЛАКСЕН 24
МЕЛАТОНИН 3 МГ

На правах рекламы



UNIPHARM WWW.MELAXEN.RU

Per. УД. 015325/01 от 29.08.2008

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Матрасы ОРМАТЕК. Как в заботливых руках!



WWW.ORMATEK.COM

ОРМАТЕК
МАТРАСЫ КРОВАТИ АКСЕССУАРЫ