

Пожилые люди нередко сталкиваются с проблемой нарушения сна. Одним не удается уснуть, другие постоянно пробуждаются ночью. Согласно статистике, на плохой сон жалуется каждый 4 пожилой мужчина и 2 женщины. Понять, как улучшить сон пожилого человека, можно, зная точную причину нарушения сна.

Важность сна .

Полноценный отдых необходим в любом возрасте, для стариков сон особенно важен:

- Во сне в организме запускаются регенерационные процессы.
- Укрепляется иммунитет. Поэтому бессонница у пожилых людей становится причиной большинства болезней.
- Полноценный сон помогает поддерживать нормальную массу тела. При его дефиците начинает повышаться аппетит.
- Непродолжительный сон (4-5 часов), провоцирует скачок гормона грелина, который усиливает чувство голода, заставляет съесть больше простых углеводов. По данным исследований, возможность набрать лишний вес увеличивается вдвое.\
- Избыточная масса тела приводит ко многим заболеваниям.
- Нормализует давление. Гипертония часто сопровождает стариков. Недосыпание становится причиной скачков давления.
- Сон помогает забыть о переживаниях. В пожилом возрасте больше вероятность появления проблем со сном.

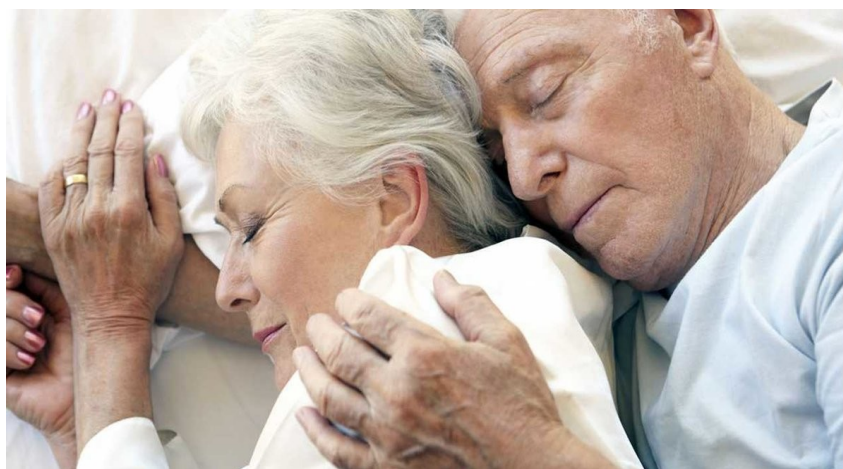
Что вызывает нарушение сна

С возрастом в ЦНС происходят изменения под воздействием многих химических реакций. Число тормозных нейронов сокращается, что является причиной нарушения сна у пожилых людей. Это осложняется сокращением активности других нервных клеток с аналогичными свойствами, замедлением процесса выработки мелатонина.

Бессонница у пожилых людей может возникнуть на фоне:

- нарушения работы поджелудочной, щитовидной железы;
- постоянных стрессов, сильного шока;

- нарушенного режима дня, несоблюдение правил здорового питания;
- появления избыточного веса;
- расстройств неврологического и психического характера (невроз, психоз, депрессия);
- соматических заболеваний, особенно, если имеются проблемы с почками, сердцем, ЖКТ, печенью, органами дыхания;
- пассивного образа жизни;
- недостатка общения, изолированности от общества;
- болевых ощущений в спине, суставах, мышцах;
- храпа;
- климакса у женщин;
- приема лекарственных препаратов (бессонница в пожилом возрасте может быть спровоцирована использованием глазных капель, лекарств от диабета, гипотензивных средств).



### Профилактика нарушений сна у пожилых

В качестве профилактики бессонницы рекомендуется:

- исключить напитки с содержанием кофеина, за 3-4 часа до сна;
- снизить физическую активность ближе к вечеру;
- не переедать, плотный ужин приводит к бессоннице;
- выпивать теплое молоко (продукт содержит природную аминокислоту, имеющую седативное действие);
- вставать утром и ложиться спать в одно время;
- сократить продолжительность дневного сна (до 30 минут) или совсем его исключить;

без рекомендации врача принимать снотворные лекарства запрещено, это может вызывать сильную зависимость;

обратитесь к специалисту, важно установить причину бессонницы для ее устранения.



Если спустя 20 минут уснуть не получилось, следует встать и попробовать занять себя чем-то приятным, например, почитать журнал или послушать музыку. Возвращаться в постель следует после того, как почувствуете сонливость. Во время бодрствования лучше выходить из спальни в другое место.

Ежегодно рекомендуется проходить санаторно-курортное лечение, чаще бывать на природе. Смена обстановки, новые знакомые, положительные эмоции помогут в выздоровлении.

Важно понимать, выполнять необходимые действия нужно систематически. Нарушенный сон не удастся наладить, если правила будут соблюдаться лишь изредка.

Бессонница у стариков не считается нормой. Если причина кроется в болезнях или психических отклонениях, без лечения не обойтись. Все же, в большинстве случаев требуется не медикаментозная терапия, а организация досуга и здоровая усталость к вечеру.

Консультацию подготовила с использованием интернет-ресурсов  
медицинская сестра по массажу Ордина Ирина Андреевна