

Александр Литвин

# **ПРОСНИСЬ ЗДОРОВЫМ!**

**Новые технологии  
лечения сердца  
во сне**

Издательство АСТ  
Москва



*Автор выражает благодарность  
за содействие и помощь в написании книги  
сотрудникам отдела гипертонии  
ФГБУ «РКНПК» МЗ РФ ИКК им А. Л. Мясникова  
Алексеевой Татьяне Анатольевне,  
Гусейновой Сабине Сабировне  
и Елфимовой Евгении Михайловне.*

УДК 51.204

ББК 613.7

Л64

**Литвин, Александр.**

Л64            Проснись здоровым! Новые технологии  
лечения сердца во сне / А. Литвин. — Москва:  
Издательство АСТ, 2016. — 224 с. — (Методики-  
хиты).

ISBN 978-5-17-098218-9.

Александр Литвин — доктор медицинских наук, руководитель лаборатории нарушений сна, ведущий научный сотрудник отдела гипертонии НИИ клинической кардиологии им. А. Л. Мясникова ФГБУ РКНПК МЗ РФ, доцент кафедры поликлинической терапии лечебного факультета ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова, вице-президент Общероссийской организации «Российское общество сомнологов».

Различные нарушения сна могут являться причиной таких тяжелых заболеваний и осложнений, как гипертония, ожирение, инсульт, инфаркт миокарда, снижение иммунитета и прочих проблем со здоровьем.

Особую актуальность это приобретает в настоящее время в связи с их высокой распространенностью.

В книге, которую вы держите в руках, простым и доступным языком описаны методы диагностики и лечения, которые применяются как у нас в стране, так и во всем мире.

**УДК 51.204**

**ББК 613.7**

ISBN 978-5-17-098218-9.

© Литвин А.

© ООО «Издательство АСТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе .....	11
<b>ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ СНА.....</b>	<b>13</b>
Что такое сон? .....	15
«Здоровый сон — здоровое сердце» .....	16
Отдельно хочется поговорить о мелатонине .....	18
Как повысить уровень мелатонина?	
Чего нужно избегать? .....	21
Интересные особенности мелатонина .....	23
Употребление синтетического аналога мелатонина .....	24
Лекарственные препараты с мелатонином ...	26
Нормы сна.....	27
Гигиена сна .....	28
Новые хронотипы .....	28
Продолжительность сна.....	30
Физиология сна .....	47
Фазы сна. Их значение и особенности .....	48
<b>НАРУШЕНИЕ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ.....</b>	<b>53</b>
Определение .....	55

Нарушение циркадных ритмов.....	57
Типы нарушений цикла «сон — бодрствование».	
Принципы их выявления.....	62
Диагностика нарушений ритма сна и бодрствования .....	64
Лечение нарушений циркадных ритмов.....	65
Немедикаментозное.....	65
Медикаментозная поддержка.....	66
Джетлаг.....	66
<b>БЕССОННИЦА.....</b>	<b>73</b>
Почему утром хочется выключить будильник? .....	75
Первое утро после новогодних праздников .....	75
Почему некоторые люди любят поспать после будильника?.....	76
Определение.....	78
Причины нарушений сна .....	78
Диагностика.....	80
Лечение и профилактика.....	90
Правила гигиены сна .....	90
Различные методы немедикаментозного лечения бессонницы: .....	92
Медикаментозное лечение бессонницы .....	93
Парасомнии .....	100
Список основных видов нарушений сна (парасомнии): .....	100
Двигательные нарушения во сне у детей .....	107
Сногворение и снохождение (сомнилоквия и лунатизм, сомнамбулия) ....	107

<b>СИНДРОМ БЕСПОКОЙНЫХ НОГ</b> .....	115
Определение .....	117
Распространенность синдрома беспокойных ног .....	119
Проявления СБН .....	120
Лечение .....	128
Медикаментозное лечение .....	130
Заключение .....	134

## **СИНДРОМ ОБСТРУКТИВНОГО АПНОЭ**

<b>СНА</b> .....	135
Определение .....	139
Факторы риска возникновения СОАС .....	141
Храп .....	144
Дневная сонливость!!! .....	150
«Триада симптомов СОАС» .....	154
Диагностика .....	156
Кому необходимо пройти обследование? .....	166
Лечение .....	167
Снижение массы тела .....	167
Прекращение курения .....	169
Отказ (по возможности) от постоянного приема снотворных и успокоительных препаратов .....	169
Отказ от приема алкоголя перед сном .....	169
Избегать положения тела, лежа на спине (позиционная терапия) .....	170
Улучшение носового дыхания .....	171
Применение внутриротовых приспособлений .....	171
Побочные эффекты .....	180

Сердечно-сосудистые	
и другие осложнения .....	187
Артериальная гипертония .....	187
Рефрактерная (устойчивая к лечению)	
артериальная гипертония .....	189
Гипертонус нервной системы.....	191
Сосудистая дисфункция и гипоксия.....	192
Ишемическая болезнь сердца .....	193
Нарушения проводимости	
и ритма сердца .....	194
Фибрилляция предсердий	
или мерцательная аритмия.....	199
Сердечно-сосудистая смертность.....	204
Атеросклероз .....	204
Сон и заболевания органов дыхания.....	206
Сон и система пищеварения.....	209
Эндокринная система и нарушения сна .....	210
Синдром обструктивного апноэ сна	
и эректильная дисфункция.....	212
Синдром апноэ во сне	
как фактор усугубления ожирения .....	215
СОАС и сахарный диабет .....	216
СОАС и офтальмология.....	218
Другие проявления и осложнения СОАС .....	219



«Высокая распространенность нарушений сна и связанные с ними сердечно-сосудистые осложнения делают данную проблему очень актуальной. В связи с чем я рекомендую данную книгу для самого широкого круга читателей!»

*Ирина Евгеньевна Чазова,  
член-корреспондент Российской академии наук,  
директор НИИ клинической кардиологии  
им. А. Л. Мясникова ФГБУ РКНПК МЗ РФ,  
президент Российского медицинского общества  
по артериальной гипертонии*



## ОБ АВТОРЕ

Александр Литвин — доктор медицинских наук, руководитель лаборатории нарушений сна, ведущий научный сотрудник отдела гипертонии НИИ клинической кардиологии им. А. Л. Мясникова ФГБУ РКНПК МЗ РФ, доцент кафедры поликлинической терапии лечебного факультета ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова, вице-президент Общероссийской организации «Российское общество сомнологов».

С 1985 по 1991 год обучался в Московской медицинской академии им. И. М. Сеченова. С 1991 по 1997 год с отличием закончил клиническую ординатуру и аспирантуру в Институте клинической кардиологии им. А. Л. Мясникова.

В 1997 году защитил кандидатскую диссертацию. С 2000 года научный сотрудник отдела системных гипертензий, с 2005 года старший научный сотрудник.

В 2009 году защитил докторскую диссертацию и с 2010 года — ведущий научный сотрудник отдела гипертонии НИИ Кардиологии им. А. Л. Мясникова ФГБУ РКНПК МЗ РФ.

Защищено 5 кандидатских диссертаций, в которых являлся научным консультантом.

В период с 2010 по 2011 год получены 2 патента: «Способ катетеризации легочной артерии» и «Способ определения показаний к проведению полисомногра-

## ПРОСНИСЬ ЗДОРОВЫМ!

---

фического исследования у больных с нарушениями дыхания во время сна». В 2012 году утверждена новая медицинская технология: «Алгоритм диагностики и лечения больных с ночными брадиаритмиями и синдромом обструктивного апноэ во время сна».

С 2001 года — председатель секции Российского кардиологического общества «Проблема синдрома обструктивного апноэ сна».

С 2004 — председатель рабочей группы Российского медицинского общества по артериальной гипертонии РМОАГ «Нарушения дыхания во время сна и артериальная гипертония».

С 2013 года является руководителем лаборатории нарушений сна.

С 2013 года вице-президент Общероссийской общественной организации «Российское общество сомнологов».

С 2015 года Член ученого совета Международного общества здоровья сосудов и возрастных проблем (ISVH&Aging).

С 2015 года член рабочей группы по Гипертонии и Эректильной дисфункции Европейского общества по Гипертонии (ESH).



## ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ СНА



## ЧТО ТАКОЕ СОН?

На протяжении многих столетий сон рассматривали как состояние покоя и пониженной реактивности. Однако в последней четверти XX века стало накапливаться все большее количество фактов первостепенной важности, которые не укладывались в эти и подобные им представления.

Так, в начале 80-х годов сотрудники I Московского медицинского института В. С. Ротенберг и В. И. Корбин изучали сон у нескольких больных с полной атрофией мышечной системы и не выявили его уменьшения, хотя эти больные совсем не нуждались в телесном «отдыхе». Следовательно, сон не является синонимом покоя, а телесный отдых не является необходимым элементом сна.

Какой же признак сна можно считать его необходимым и достаточным условием? Внимательное рассмотрение этого вопроса приводит к выводу, что таким признаком, вероятнее всего, будет ритмичность. Именно ритмическое чередование совокупностей определенных физиологических признаков позволяет отличить нормальный сон от монотонных «сноподобных состояний».