

Хроническая усталость или тяжело вставать по утрам. Случай из практики.



История:

Николай Иванович (в целях сохранения конфиденциальности имя изменено), 59 лет

Жалобы:

- Тяжело вставать по утрам. Неудовлетворенность ночным сном.
- Утомляемость, переходящая в нарушение ритма сердца. Повышение артериального давления.
- За последние годы возросла масса тела сверх нормы. Участвовавшие эпизоды обострения хронических воспалений, простатита, эпизоды воспаления суставов стоп (установлен диагноз подагры).
- Агрессивность, раздражительность, постоянное чувство усталости.
- Постоянно засыпаю за рулем, особенно в пробках.
- Очень сильное снижение качества жизни.



Руководитель медицинского центра, врач невролог, иммунолог
Шляпников Кирилл Александрович:

Сон – это очень важная часть жизни, от качества сна зависит качество нашей жизни.

Сон можно сравнить с ночной сменой в хорошем отеле – наведение порядка в организме. Если ночная смена поработала хорошо – вы просыпаетесь, завтрак готов, все чисто убрано, все на местах, свежие цветы в вазах. Если ночная смена работала плохо, проснувшись, вы обнаружите бардак и грязь кругом, завтрака нет – неприятно. Точно так же и наш организм, плохой сон это масса неприятных последствий, вплоть до проблем со здоровьем.

Можно обойти с десяток врачей, лечиться от всего подряд, болезни желудка и кишечника, хронические воспаления, падение иммунитета и так далее. И никакого облегчения, куча лекарств не помогает. А выход простой - нужно наладить сон! И проблем как не было.



Николай Иванович уже несколько лет пытается справиться со своим состоянием. Консультации специалистов разного профиля. МРТ ВСЕГО! тела. Причина постоянной тяжелой усталости не найдена. Симптоматическое лечение на текущий момент результатов не дало.

После подробных расспросов Кирилл Александрович выносит заключение: Недостаток сна.

Николай Иванович:

- Я сплю по 8 часов день, не меньше. Этого должно быть достаточно!
- Вы спите долго, но недостаточно глубоко. Полноценный отдых возможен только в зоне глубокой фазы сна. Если продолжительность глубокого сна маленькая, Вы не успеваеет отдохнуть.



Есть несколько возможных причин этому:

- Во время сна продолжается выработка гормона стресса. Во время сна вы все еще «на работе, в бою». Это хорошо решаемая проблема. Вылечить тревогу легко, и сон наладится.
- Нарушение дыхания во сне: храп, проблема с носом. Как только вы засыпаете глубже, мышцы глотки расслабляются, начинается храп, сужение дыхательных путей. Ваша нервная система, чтобы защититься от удушья, переходит на менее глубокий сон.
- Проблемы с позвоночником, особенно с шей. Это тоже мешает заснуть. Вы можете не просыпаться от боли, но и не спать глубоко из-за нее.

После обследования носа и глотки врач оториноларинголог Владыкина Елена Викторовна ставит диагноз: Ронхопатия - гиперплазия мягкого неба. Синдром обструктивных апноэ сна.

Говоря простым языком, Николай Иванович периодически задыхается во сне от храпа. От этого он не просыпается полностью, но и не может достичь фазы глубокого сна, так как инстинкт самосохранения постоянно «подбуживает» его, чтобы восстановить дыхание.

Позднее жена Никола Иванoviча признается, что замечала, как муж «захлебывается храпом», но не придавала этому значения.

Спать нужно минимум 8 часов в день. Если вы слишком мало спите, постепенно появятся утомление, недомогание и даже депрессия. Сонливость по утрам, нежелание покидать кровать. Кроме этого, при длительном недосыпании наступает нарушение обмена веществ, может выйти из строя щитовидная железа, начаться диабет, появиться недостаточное кровоснабжение мозга, и, следовательно, гипоксия мозга. Функции мозга дезорганизируются.

Вы начинаете легко уставать и медленно расслабляться. Возможны агрессия, невротические расстройства, даже у психически здоровых людей.

Как мы поступаем в подобных ситуациях

При храпе с остановками дыхания снотворные опасны (при остановке дыхания спасительное пробуждение может не наступить). Нужно разобраться с причиной и справиться с проблемой. Обычно бывает достаточно хорошо осмотреть и расспросить пациента. Иногда необходим мониторинг сна. В процессе мониторинга мы увидим, как человек засыпает, как проходят фазы сна, как во сне работают сердце, дыхательная система и мозг.

Уже через две недели, после несложной амбулаторной операции увулопалатопластики Николай Иванович снова стал счастливым бодрым человеком.

Это не единственный случай из нашей практики, когда точность в поиске неочевидной причины плохого самочувствия помогала нашим пациентам, страдавшим годами, быстро прийти в норму. О некоторых из них мы расскажем позднее. До следующих выпусков.

Будем рады помочь!