

Берегите свой сон | Prenez soin de votre sommeil

Автор: Лейла Бабаева, [Женева-Лозанна](#), 10.01.2020.



(© unsplash.com)

Апноэ, бессонница, ночные кошмары... качество нашего сна влияет на наше здоровье и работоспособность. О решениях, позволяющих вставать утром с постели, ощущая себя свежим и полным сил, мы расскажем в сегодняшней статье.

Apnée, insomnie, cauchemars nocturnes... la qualité de notre sommeil affecte notre santé et notre capacité de travail. Dans cet article, nous parlerons des solutions qui vous permettent de vous lever le matin, frais et plein d'énergie.

Prenez soin de votre sommeil

Проблема

У 49% швейцарцев старше 40 лет может периодически останавливаться дыхание во время сна (апноэ), но большинство не наблюдается у специалистов, пишет журнал *Bilan* со ссылкой на Центр изучения сна (CIRS) при Университетском госпитальном центре кантона Во (CHUV). При апноэ возникает нехватка кислорода в крови, сердце бьется чаще, повышается артериальное давление, а вместе с ним – риск инсульта, диабета и сердечного приступа. Как бороться с этим недугом?

Решения

Невшательская фирма *Netsensing* разрабатывает пояс, который во время сна измеряет пять параметров: частоту сердцебиения, грудного и диафрагмального дыхания, положение тела и насыщение крови кислородом. Основатель компании Филипп Коллер рассказал в интервью *Bilan*, что сегодняшние методы лечения апноэ весьма эффективны, но его выявление обходится дорого: ночь, проведенная в специализированном центре с целью проверки состояния здоровья, стоит 450-1500 франков. Предприниматель полагает, что число пациентов, страдающих апноэ, не так велико, как считают эксперты: иногда люди просто переживают сложный период, и потому их сон становится беспокойным. Невшательская фирма планирует продавать пояса, которые помогут отличить настоящее апноэ от мнимого, с 2022 года, цена составит около 50 франков.

Печально, но люди, у которых случается остановка дыхания во сне, могут годами жить с этим без лечения. 45-летний женевец Франсуа долго пытался выяснить, что с ним происходит: он стал раздражителен, ухудшилось зрение, повысился уровень глюкозы в крови. Франсуа побывал на приеме у разных врачей, пока по счастливой случайности не проконсультировался со специалистом, написавшим докторскую на тему апноэ. С того времени женевец пользуется аппаратом СИПАП, обеспечивающим режим искусственной вентиляции легких, и отмечает общее улучшение здоровья.

В 2018 году аппаратами СИПАП в Швейцарии пользовались более 79 тыс. человек. Эти устройства чаще всего берутся в аренду, страховым компаниям это обходится в 101 млн франков ежегодно. Каждый месяц 530 тыс. швейцарцев принимают снотворное, в первую очередь – люди преклонного возраста, при этом многие из тех, кому еще не исполнилось 50-ти, предпочитают пользоваться новыми технологиями.

Гаджеты для сна продаются около десяти лет, в их список входят браслеты и смарт-часы, измеряющие движения во сне, пульс и время, проведенное в стране грез. Кроме того, появились устройства, оснащенные искусственным интеллектом, среди них – надеваемый на голову своеобразный обруч *Dreem* французского производства, стимулирующий наступление медленного сна посредством легкого звукового стимулирования. Женевец Марк Тувенен рассказал, что купил первую модель *Dreem* в конце 2017 года и теперь спит на час меньше, но остается в прекрасной форме.

Глава водуазской компании *Elite Beds* Франсуа Пуглиез уже пять лет финансирует разработку кровати от храпа в Федеральной политехнической школе Цюриха (ETHZ). Когда человек храпит, кровать приподнимается, чтобы освободить дыхательные пути. «Мы также работаем над способом лечения апноэ, возникающего из-за положения тела: умный матрас измеряет ритм сердцебиения, дыхание и температуру тела».

Что говорят врачи?

Глава Центра изучения сна (CIRS) Рафаэль Хайнцер подчеркнул, что нужно выделять для сна достаточно времени. Как ни печально это звучит, но человек – единственное живое существо, добровольно лишаящее себя сна: «Нам кажется, что мы выигрываем время и больше успеваем, но все как раз наоборот!» В Женеве центр анализа сна Cepas принимает 600 пациентов ежегодно. Сотрудница центра, психиатр Катерина Эспа Сервена отметила, что частичное лишение себя сна – бич нашей эпохи. Через несколько недель такая практика начинает сказываться на когнитивных способностях и физическом здоровье. Иммунная система слабеет, а риск гипертонии и диабета растет. Бессонницу в Cepas лечат поведенческой терапией, которая дает положительный результат в 85% случаев. Кроме того, здесь можно получить консультацию диетолога, который объяснит, что следует есть на ужин, чтобы спокойно спать. Это не означает, что из-за стола можно сразу отправляться в постель: лучше всего ужинать за три часа до сна, исключить из вечернего меню алкоголь и мясо, отдавая предпочтение фруктам, орехам, мучнистой пище.

[Женева](#)

Статьи по теме

[Когда гормоны мешают спать](#)

[Спать в Швейцарии очень дорого](#)

[Когда полиция мешает спать](#)

[Что мешает швейцарцам спать спокойно?](#)

[Где поспать маме, оставшейся на ночь с ребенком в больнице?](#)

Source URL: <https://www.nashgazeta.ch/news/sante/beregite-svoy-son>