

## **Сон и его нарушения**

*Байрамклычева Мяхри Байрамклычевна*

*Белорусский государственный медицинский университет, Ашхабад*

*Научный(-е) руководитель(-и) Санникова Алла Владимировна, Белорусский государственный медицинский университет, Минск*

Сон является физиологической потребностью организма. Согласно учению И. П. Павлова, сон — это глубокое, охранительное торможение, предотвращающие переутомление и истощение нервных клеток. Ниже приведены примеры нарушения нормального сна с точки зрения медицинской физиологии.

Сон или смерть. В медицинской литературе описан случай сна, продолжавшегося 5 лет. Интересно, что больная в течение всего этого времени могла по ночам, когда не было сильных дневных раздражителей, вставать и даже самостоятельно принимать пищу. И. П. Павлов наблюдал больного, у которого тормозной процесс продолжался 20 лет. Такой длительный сон называют летаргией, или мнимой смертью. Человека, находящегося в глубоком летаргическом сне, иногда действительно трудно отличить от умершего: у него почти не прощупывается пульс, укол булавкой или иглой не вызывает реакции, кожа бывает бледной и холодной, температура тела падает ниже нормы. В таких случаях признаки жизни можно установить только с помощью специальных приборов и исследования врача.

Лунатизм. Существует и другое нарушение сна - лунатизм, сомнамбулизм, или снохождение (от латинских “сомнус” - сон и “амбуло” - хожу). Человека, у которого наблюдается такое расстройство, называют лунатиком. Он встаёт ночью с постели и с открытыми или полузакрытыми глазами блуждает по комнатам, иногда влезает на крыши и бродит по карнизам. Движения лунатика очень точны. Он не осознаёт опасности и не испытывает страха перед высотой. Это позволяет ему, не теряя равновесия, удержаться иногда на такой высоте, с которой в бодрствующем состоянии обязательно бы упал. Лунатик может механически совершать сложные или обыденные, но не требующие необходимости действия (накрывает ночью на стол, перекладывает вещи с места на место и т.п.). Вернувшись после ночной “прогулки” или закончив свою бессознательную работу, лунатик ложиться в постель. Утром он не помнит того, что с ним происходило ночью. Лунатизм встречается редко и при правильном лечении скоро проходит.

Бессонница. Чаще встречается такое нарушение сна. Когда человек ночью долго, а иногда и совсем не может заснуть. Он старается забыть впечатление минувшего дня, лежит с закрытыми глазами, ворочается с боку на бок, чтобы найти более удобное положение, и только под утро с большим трудом засыпает. Утром этот человек встаёт “разбитым”, работоспособность его понижена. Такое состояние называется бессонницей. Часто она - следствие переутомления или сильного нервного возбуждения. Нарушить правильный сон и вызвать бессонницу может вызвать обильный ужин или большое количество выпитой незадолго до сна жидкости (например, крепкого чая, кофе и др.). Бессонницей сопровождается и приём на ночь возбуждающих нервную систему лекарств. Иногда у человека пропадает сон от болезней внутренних органов.

Сон исключительно важен для человека. Недостаток сна, нарушение ритма сна, не способствующие сну факторы могут значительно ухудшить ваше самочувствие и здоровье. Недосыпание так же может выразиться в виде раздражительности, нервозности и даже болезнях. Поэтому необходимо относиться более ответственно к тому, чтобы как следует выспаться, прежде чем заниматься какими либо важными делами.