

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ НАРУШЕНИЙ СНА

Р. С. Ремизевич

*УО «Белорусский государственный медицинский университет»,
г. Минск, Республика Беларусь*

Актуальность. Расстройства сна — важная, активно развивающаяся междисциплинарная область медицины. Нарушения сна, такие как инсомния, гиперсомнии, парасомнии, обструктивное апноэ сна и др., не только сопровождаются риском для здоровья конкретного человека, но и имеют важное социальное значение, поскольку негативно влияют на качество жизни, производительность труда, безопасность на транспорте и рабочем месте.

Цель исследования. Изучить современные достижения, проблемы и перспективы современной сомнологии.

Материал и методы. Систематический обзор актуальных научных публикаций (исследования в рецензируемых журналах за последние 10 лет) по нейрофизиологическим механизмам и генетике сна, новым диагностическим методам и терапевтическим подходам.

Основные результаты. Сомнология представляет собой быстро развивающуюся область медицины, в которой генетические, нейрофизиологические исследования и индивидуализированная терапия играют в настоящее время основную роль. Нарушения сна часто встречаются во всех возрастных и социально-экономических группах населения. Практическую значимость представляют общие диагностические подходы и их совмещение с терапевтическими возможностями. Международная классификация нарушений сна (ICSD) позволила стандартизировать классификационные подходы к расстройствам сна и сформулировать общие определения, которые отражены в МКБ-11.

Исследования генетических полиморфизмов, связанных со сном, выявили, что гены, такие, например, как DEC2 и PER3, имеют значительное влияние на продолжительность сна и его качественные характеристики. В настоящее время установлен умеренный уровень наследуемости для многих расстройств сна

(инсомния, нарколепсия, синдром беспокойных ног), что может изменить существующие подходы к психопрофилактике и диагностике. Генетические тесты также открывают перспективы для индивидуального подхода к терапии расстройств сна.

Сформулирована современная нейрофизиологическая теория регуляции механизмов сна–бодрствования. Установлено, что некоторые нейромедиаторы и модуляторы активности рецепторов могут принимать участие как в процессах возбуждения, так и в торможения. Новая модель объединила активирующее, синхронизирующее влияние ретикулярной формации в ЦНС с гипоталамо-эпифизарными механизмами регуляции эндогенной циркадианной ритмики. В то же время, рассмотрение процессов возбуждения или торможения нейронов ЦНС без учета их связи с глиальными клетками и внеклеточной средой мозга уже не отличается полнотой.

Традиционная полисомнография остается золотым стандартом, но новые методы, такие как электроэнцефалография высокого разрешения и функциональная магнитно-резонансная томография, позволяют исследовать активность мозга во время сна более точно. Активно внедряются портативные диагностические системы для сомнографии, в том числе одноразовые, с отправкой по почте и использованием облачных технологий для передачи и расшифровки данных. Технологии, основанные на искусственном интеллекте, позволяют предсказать эпизоды пробуждения или нарушения сна на основе анализа больших данных. Последующие разработки мобильных приложений, отслеживающих параметры сна с помощью сенсоров на смартфонах, становятся практическим инструментом скрининга и индивидуализированных рекомендаций.

Терапия нарушений сна значительно расширилась с внедрением психотерапевтических протоколов с доказанной эффективностью, рекомендациями по применению уже существующих препаратов применительно к расстройствам сна и созданием новых (например, антагонисты орексиновых рецепторов).

Несмотря на значительные достижения, остаются открытыми многие вопросы этиопатогенеза и терапии, которые требуют дальнейших исследований. Перспективные направления включа-

ют изучение взаимодействия генетических и экологических факторов, а также дальнейшую разработку инновационных диагностических инструментов и лекарственных препаратов.

Литература:

1. Вербицкий, Е. В. Регуляция сна как комплексный процесс / Е. В. Вербицкий, М. Г. Полуэктов // Ж-л неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 2023. № 5, вып. 2. С. 8–14.
2. International Classification of Sleep Disorders. 3rd ed. American Academy of Sleep Medicine, 2023. 635 p.
3. Gupta, R. Sleep and Neuropsychiatric Disorders / R. Gupta, D. N. Neubauer, S. R. Pandi-Perumal. Singapore : Springer, 2022. 845 p.
4. Carolin Marx-Dick. The Holistic Treatment of Sleep Disorders: Complementary Therapy Concept for Physicians and Psychotherapists / Carolin Marx-Dick. Berlin, Heidelberg : Springer, 2024. 230 p.