

Лечение бессонницы у пожилых

В зависимости от причины, вызвавшей диагноз бессонница у пожилых людей, план лечения может содержать в себе следующие методики:

-Обучение пожилого человека гигиене сна (засыпание и пробуждение в одно и то же время, избегание дневного сна, соблюдение оптимальной температуры в комнате, не читать книги в постели и т.д.)

- Психотерапия

-Медикаментозное лечение (антидепрессанты, снотворные)

-Лечение основного заболевания, которое привело к бессоннице

Если речь идет о транзиторной бессоннице, то есть, нарушении сна, вызванном стрессовой ситуацией, лечение строится в основном на психотерапии. Если речь идет о хронической бессоннице (более месяца) – то при выяснении причин к психотерапии могут присоединиться лекарственное лечение, наблюдение профильного врача-специалиста. Любое соматическое заболевание, выявленное в процессе диагностики, нуждается в лечении. Тактику и стратегию терапии органических нарушений определяет узкий специалист. Если требуется госпитализация, то психогериатр может проводить терапию бессонницы в рамках стационара. Если диагностировано онкологическое заболевание, то к лечению присоединяется такой специалист, как психоонколог.

Контактная информация

184209 Мурманская область, г.Апатиты, ул.Зиновьева, д.13а телефон/факс: 8-81555-76358, e-mail: kcsou-apatity@yandex.ru

Директор

Марченко Светлана Владимировна (81555)7-63-58

Служба социальное такси

Телефон: 8-953-306-35-34,8 (815-55) 7-65-01.Специалист по социальной работе :Зайцева Елена Николаевна.

Отделение социального обслуживания на дому граждан пожилого возраста и инвалидов.

Телефон: (81555)76199 - заведующая отделением Королёва Елена Сергеевна

Государственное областное автономное учреждение
социального обслуживания населения
«Апатитский комплексный центр
социального обслуживания населения»



Бессонница у пожилых людей.

Бессонница у людей преклонного возраста часто развивается на фоне заболеваний – неврологических отклонений, онкологических болезней, психиатрических расстройств и других. Диагностика пациентов проводится с учетом особенностей организма и психики пациента, осуществляется полное исследование, позволяющее понять, какие факторы привели к бессоннице, и устранить причины. Назначается лечение – симптоматическое и терапевтическое, может быть назначена поддерживающая психотерапия.

Бессонница у пожилых людей долгое время не была объектом внимания врачей, несмотря на то, что количество обращений с жалобами на нарушение сна и увеличение приема количества снотворных среди пожилых постоянно растет. По данным Всемирной организации здравоохранения, примерно у 35% людей старше 60 лет диагностируется бессонница, при этом 25% мужчин и 50% отмечают неудовлетворенность качеством сна. Употребляют снотворные около 25% пожилых людей.

Диагностировать бессонницу у пожилых людей можно при наличии жалоб на **следующие симптомы:**

Сложности с засыпанием поверхностный и беспокойный сон, пробуждение от малейших звуков; пробуждение в ночные часы с невозможностью заснуть после этого; ночные кошмары, боязнь заснуть; жалобы на отсутствие полноценного отдыха за время сна

Причины бессонницы у пожилых людей:

РАССТРОЙСТВА пожилых (F60-F69) Исходя из причин и особенностей бессонницы у пожилых людей все причины нарушения сна можно разделить на **первичные и вторичные**.

Первичные причины

-Синдром апноэ во сне (циклическая остановка дыхания)

-Миоклонус (подергивания мышц)

- Нарушение гигиены сна

Вторичные причины:

- Неврологические заболевания

- Деменция

-Сердечно-сосудистые патологии (тахикардия, повышенное артериальное давление, ишемическая болезнь сердца)

- Заболевания легких

- Болевые синдромы различной локализации

- Онкологические заболевания

- Нарушения работы эндокринной системы

- Нарушение обменных процессов в организме (недостаток витаминов или электролитов)

- Тревожно-депрессивные расстройства

- Сильное эмоциональное переживание или потрясение

-Прием некоторых медикаментов

Как видим, причины бессонницы у пожилых могут быть различными, но часто речь идет именно о комплексе причин.

Формы бессонницы у пожилых

Транзиторная бессонница — это есть результат каких-то острых стрессовых ситуаций, которыми могут быть госпитализация, операции, потеря близкого! человека, выход на пенсию. Обычно это неблагоприятное состояние может проходить самостоятельно в течение недели.

Хроническая бессонница. Если бессонница вследствие возрастных изменений и других состояний беспокоит пациента в течение месяца и более, то можно говорить о наступлении хронической формы бессонницы.

Около 1/3-1/2 больных, которые страдают хронической бессонницей, имеют психические нарушения. Основные симптомы этого нарушения сна у пожилых людей: тревога, раздражительность, усталость, нарушения познавательной функции. Порой бывает очень сложно оценивать и лечить тех пациентов, которые длительное время принимают снотворные препараты - их побочные эффекты порой неотличимы от симптомов бессонницы. Одной из причин нарушения сна у пожилых людей из-за частого просыпания является синдром ночного апноэ, характеризующийся полным или частичным прекращением дыхания в течение более 10 секунд вследствие обструкции верхних дыхательных путей (за счет смыкания нижней части мягкого неба, задней части языка и задней стенки глотки). Синдром ночного апноэ является одной из ведущих причин внезапной смерти ночью. Кроме того, сон может быть нарушен неадекватным распорядком дня, поздним приемом пищи, недостаточной физической нагрузкой, чрезмерным увлечением кофе, алкогольными напитками

Советы по нормализации сна

Есть много разных методик, предлагающих способы — как лучше бороться с бессонницей в пожилом возрасте. Нередко они даже противоречат друг другу. В этой главе приведем советы Рушеля Блаво, профессора медицины, посвятившего себя изучению этой сферы человеческой психики. При нарушениях сна организм не справляется с нагрузкой, идет сбой в восстановлении его функций, работе внутренних органов, развивается болезненное состояние. Поэтому необходимо самому предпринимать меры по нормализации сна, а также обязательно обратиться к хорошему специалисту. Нельзя делать, если трудно заснуть: Не употреблять медпрепараты без согласия врача.

Не употреблять на ночь некоторые виды пищи, напитков, содержащие в себе тонизирующие вещества. Курильщикам лучше заменить сигарету чем-нибудь другим. Не переедать и не ужинать поздно, минимум за 2,5 ч до сна. Не нужно идти в постель, если сон пока не идет. Лучше отвлечься на приятную музыку, чтение, рукоделие и гнать от себя мысли, что утром будет трудно встать, так как не удастся выспаться.

Итак, что не нужно делать, понятно. Что же следует предпринять, чтобы облегчить свое засыпание? В первую очередь подумать о чем-нибудь очень хорошем. Это могут быть светлые и радостные воспоминания детства или других приятных событий.