

Нарушения сна



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

Основные факты о сне

Большинству взрослых необходимо 7-8 часов сна каждую ночь. Не все люди получают необходимое им количество сна.

Иногда проблемы со сном могут возникать из-за:

- Стресса
- Проблем со здоровьем и лекарств
- Продолжительного рабочего времени / сменной работы
- Света или шума
- Употребления алкоголя или приема пищи перед сном

Если у вас есть проблемы с засыпанием или продолжительным ночным сном, возможно, у вас наблюдается нарушение сна, именуемое бессонницей.

У некоторых людей имеются более серьезные нарушения сна. Проконсультируйтесь со своим врачом, если вы:

- Засыпаете днем
- Храпите или издаете задыхающиеся звуки во сне
- Испытываете странные ощущения в ногах или ощущение, что вам нужно пошевелить ногами

Лекарства, которые улучшат ваш сон

Имеются лекарства, которые могут помочь вам заснуть или полноценно спать. На некоторые снотворные требуется рецепт врача. Другие безрецептурные лекарства (OTC) отпускаются без рецепта.

Рецептурные

Рецептурные снотворные препараты эффективно действуют на многих людей, но могут вызывать серьезные побочные эффекты.

- Поговорите со своим врачом обо всех рисках и преимуществах приема рецептурных снотворных.
- Снотворные препараты, принимаемые от бессонницы, могут повлиять на управление автотранспортом утром после их употребления.
- Снотворные препараты могут вызывать редкие побочные эффекты, такие как:
 - Тяжелые аллергические реакции
 - Сильный отек лица
 - Отразиться на поведении при телефонных разговорах, еде, сексе или вождении автомобиля до полного вашего пробуждения

Безрецептурные (OTC)

Безрецептурные снотворные также обладают побочными эффектами. Для получения дополнительной информации о побочных эффектах безрецептурного снотворного ознакомьтесь с содержанием этикетки лекарственного препарата.

Нарушения сна

Проконсультируйтесь со своим врачом, если вы испытываете нарушения сна почти каждую ночь в течение более 2 недель.

Рекомендации по улучшению сна

Внесение некоторых изменений в ваши привычки, связанные со сном, может помочь вам выспаться.

- Ложитесь спать и вставайте каждый день в одно и то же время.
- Спите в темном и тихом помещении.
- Избегайте кофеина и никотина.
- Не употребляйте алкоголь перед сном.
- Занимайтесь чем-нибудь, чтобы расслабиться перед сном.
- Не делайте физических упражнений перед сном.
- Избегайте кратковременного дневного сна после 15:00.
- Не ешьте много перед сном.

Этот информационный бюллетень был разработан Отделом женского здоровья FDA. Для ознакомления с другими материалами по охране женского здоровья посетите сайт

www.fda.gov/womens

