Программы лечения расстройств сна

*Все, что вы делаете сейчас,*

*Вы можете делать лучше,*

*Если хорошо выспитесь*

*Р.В. Бузунов*

Отделение медицины сна санатория «Барвиха» занимает лидирующее место в России по объему проводимых диагностических исследований (около 60 полисомнографий в месяц). Врачами отделения проконсультировано и пролечено более 11000 пациентов с различными нарушениями сна. Применяемые методики лечения базируются на принципах доказательной медицины и соответствуют европейским стандартам помощи пациентам с расстройствами сна.

Отделение специализируется на лечении храпа и синдрома обструктивного апноэ сна (СОАС). Мы работаем круглосуточно 7 дней в неделю и выполняем около 100 диагностических исследований и 20 процедур подбора СИПАП-терапии в месяц. Нами обследовано и пролечено более 10000 пациентов с храпом и апноэ сна. Под нашим наблюдением находится более 4000 пациентов, которые проводят постоянное аппаратное лечение СОАС в домашних условиях. Это самые высокие показатели среди всех отечественных сомнологических центров, занимающихся лечением храпа и апноэ сна.

В отделении используются все новейшие методы диагностики нарушений дыхания во сне (полисомнография, кардио-респираторный мониторинг, компьютерная пульсоксиметрия). Применяются современные неоперативные методы лечения, включая СИПАП-терапию - наиболее эффективный метод лечения средне-тяжелых форм СОАС. В случае выявления показаний к оперативному лечению храпа и апноэ по результатам обследования, мы направляем пациентов в ведущие Российские ЛОР-центры, с которыми мы сотрудничаем более 10 лет и доверяем квалификации работающих в них ЛОР-хирургов.

Руководит отделением Президент МОО "Ассоциация сомнологов",Заслуженный врач РФ, профессор, д.м.н. [Бузунов Роман Вячеславович](http://www.barvihamed.ru/spetsialisty/buzunov-roman-vyacheslavovich/).

**Программа диагностики и лечения бессонницы   
«12 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ СНУ»**

Если бессонница отмечается более 1 месяца – это серьезный повод обратиться к врачу. Как правило, хроническая бессонница – это сигнал организма о серьезной физической или психической проблеме. Чем дольше длиться бессонница, тем сложнее ее лечение. Более того, длительное нарушение сна повышает вероятность постоянного приема снотворных или транквилизаторов и развития физической лекарственной зависимости.

Бессонница может быть самостоятельным диагнозом, а может быть симптомом других заболеваний или патологических состояний. Всего существует около 50 причин бессонницы. Таким образом, установление точного диагноза является важнейшим условием эффективного лечения. Для предварительного уточнения причины бессонницы Вы можете пройти комплексный тест на выявление специфических расстройств сна. Но в любом случае, точный диагноз должен устанавливаться врачом.

**Эта программа для тех, кто имеет следующие проблемы:**

1. Бессонница длится более 1 месяца (минимум 3 «плохих» ночи в неделю) и сопровождается одним или более симптомами:
   * трудности с засыпанием
   * частые пробуждения среди ночи
   * ранние пробуждения с невозможностью повторного засыпания
   * неосвежающий сон
   * дневная сонливость
   * сниженный фон настроения, депрессия, тревожность, раздражительность

**Это особенно актуально если:**

Имеется зависимость от снотворных и транквилизаторов (реализуются программы отмены снотворных).

**Противопоказания:**

* Психические заболевания (шизофрения, делирий, бредовые состояния).
* Онкологические заболевания 3-4 стадии.
* Деменция (неспособность пациента к кооперации с врачом).
* Острая форма инфекционных заболеваний.
* Другие тяжелые соматические болезни, являющиеся противопоказанием пребывания пациента в санатории

*Стоимость программы рассчитывается как сумма стоимости размещения по программе оздоровительного отдыха(проживание +питание) и стоимости комплексной медицинской программы.*

**Из чего состоит программа диагностики и лечения бессонницы?**

**Продолжительность 12 дней.**

Время заезда 09.00(понедельник), время выезда до 00.00 (пятница).

При поступлении рекомендуем иметь заключения по электроэнцефалографии и магнито-резонансной томографии головного мозга (давность исследования не более 6 месяцев). В случае отсутствия результатов данных исследований, они могут быть проведены в Центральной клинической больнице Управления делами Президента РФ в период пребывания пациента в санатории за дополнительную плату (пациент выезжает из санатория на 3-4 часа для проведения исследований).

**Программа включает:**

1. Проживание в течение 12 дней в номере выбранной категории.
2. 5-разовое питание с предварительным выбором блюд и шведским столом.
3. Диагностический комплекс (консультации специалистов, лабораторные и функциональные исследования, полный комплекс полисомнографических исследований).
4. Общеукрепляющее лечение (бассейн, тренажерный зал, массаж, водные процедуры, программа по улучшению качества сна в оздоровительно-реабилитационной установке Сан- Спектра).
5. **Психотерапевтическая коррекция**
6. Специализированная помощь (объем необходимой помощи выявляется в процессе лечения, оказывается за дополнительную плату).

Подробный перечень включенных процедур.(ссылка на прайс программы 5.1. Программа диагностики и лечения бессонницы)

В случае выявления неорганической бессонницы, обусловленной психопатологическими факторами (депрессия, тревога, стрессовое состояние, невроз, фобическое расстройство и др.), лечение проводится под контролем психотерапевта, имеющего специализацию в области лечения расстройств сна. Необходимым условием эффективного лечения является желание и способность пациента четко выполнять рекомендации психотерапевта. В арсенале психотерапевта имеются следующие методики для улучшения качества сна:

* Когнитивная поведенческая терапия
* Рациональная индивидуальная психотерапия
* Телесно-ориентированная психотерапия
* Проблемно-ориентированная психотерапия
* Терапия зависимого и созависимого поведения
* Гипноз
* ЦИГУН
* Мезодиэнцефальная модулирующая терапия

По показаниям назначаются: ингаляции терапевтических доз медицинского ксенона (за дополнительную плату), психофармакотерапия, подбираются дозы препаратов и режим их назначения. Проведение интенсивного курса психотерапии и фармакотерапии позволяет в большинстве случаев в течение 12-дневного срока пребывания в санатории обеспечить значительное улучшение состояния пациентов и четко определить задачи на амбулаторный этап лечения.

В случае выявления нарушений дыхания во сне и соннозависимой дыхательной недостаточности (синдром обструктивного апноэ сна, синдром центрального апноэ сна, хроническая ночная гипоксемия) применяются методы вспомогательной вентиляции легких и респираторной поддержки (СИПАП-терапия, БИПАП-терапия, кислородотерапия). Курсовое лечение в санатории позволяет не только подобрать режим лечения и объективно проконтролировать его эффективность, но и обучить пациента использованию оборудования для продолжения лечения на амбулаторном этапе.

При выявлении синдрома периодических движений конечностей во сне или синдрома беспокойных ног проводится соответствующее фармакологическое лечение с подбором эффективной лечебной дозы.

У одного пациента может одновременно иметься несколько причин бессонницы, например, депрессивное состояние, синдром обструктивного апноэ сна и синдром беспокойных ног. В этой ситуации проводится комплексное лечение всех имеющихся у пациента патологических состояний. Санаторий «Барвиха» располагает мощной диагностической и лечебной базой, позволяющей эффективно диагностировать и лечить практически все расстройства сна.

Дополнительную информацию о программе можно получить в отделении медицины сна санатория по тел. (495) 635-69-07, 635-69-08 или на сайте www.sleepnet.ru

**Программа "Диагностика и лечение тяжелых форм храпа, апноэ сна и дыхательной недостаточности во сне"**

Эта программа необходима, если у вас отмечаются три и более из перечисленных ниже симптомов:

* Громкий храп
* Указания на остановки дыхания во сне
* Беспокойный, неосвежающий сон
* Учащенное ночное мочеиспускание (> 2 раз за ночь)
* Затрудненное дыхание или приступы удушья в ночное время
* Ночная потливость (особенно в области головы)
* Разбитость, головные боли по утрам
* Мучительная дневная сонливость
* Хроническая усталость
* Повышение артериального давления (преимущественно в ночные и утренние часы)
* Избыточная масса тела
* Снижение потенции

В этом случае высока вероятность, что вы страдаете болезнью остановок дыхания во сне или, говоря медицинским языком, синдромом обструктивного апноэ сна.

В основе синдрома обструктивного апноэ сна лежит периодическое спадение дыхательных путей на уровне глотки во время сна. Фактически у пациента отмечаются эпизоды острого удушья, обусловленные перекрытием дыхательных путей и сопровождающиеся резким недостатком кислорода в организме.

Часто свидетелями этого заболевания являются бодрствующие близкие, которые с тревогой наблюдают, как внезапно обрывается храп и возникает пугающая остановка дыхания длительностью 20-40 с, затем спящий громко всхрапывает и вновь начинает дышать. Иногда может отмечаться до 500 остановок дыхания за ночь общей продолжительностью до 4 часов, что ведет как к острому, так и хроническому недостатку кислорода, существенно увеличивает риск развития серьезных сердечно-сосудистых осложнений: артериальной гипертонии, нарушений ритма сердца, инсульта, инфаркта миокарда и внезапной смерти во сне.

Крайне опасна избыточная сонливость за рулем, которая является симптомом данного заболевания. Риск попасть в ДТП у пациентов с апноэ сна в 4-7 раз выше по сравнению со здоровыми людьми.

С учетом того, что данное заболевание имеет высокий риск осложнений, а диагностика и лечение дают быстрое и существенное улучшение качества жизни, всем пациентам, имеющие вышеуказанные симптомы рекомендуется проведение программы "Диагностика и лечение тяжелых форм храпа, апноэ сна и дыхательной недостаточности во сне".

Стоимость программы рассчитывается как сумма стоимости размещения по программе оздоровительного отдыха(проживание +питание) и стоимости комплексной медицинской программы

**Из чего программа диагностики и лечения храпа и апноэ сна?**

Продолжительность 12 дней.

Время заезда 09.00(понедельник), время выезда до 00.00 (пятница).

Программа включает:

1. Проживание в течение 12 дней в номере выбранной категории.
2. 5-разовое питание с предварительным выбором блюд и шведским столом.
3. Диагностический комплекс (консультации специалистов, лабораторные и функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, полный комплекс полисомнографических исследований).
4. Общеукрепляющее лечение (бассейн, тренажерный зал)
5. Специализированная помощь (неинвазивная искусственная вентиляция легких)

Подробный перечень включенных процедур.(ссылка на прайс программы 5.2.Диагностика и лечение тяжелых форм храпа, апноэ сна и дыхательной недостаточности во сне)

Для постановки диагноза синдрома обструктивного апноэ сна в отделении медицины сна Клинического санатория "Барвиха" примеряется полисомнография - метод длительной регистрации дыхания, храпа, дыхательных усилий, насыщения крови кислородом, позиции тела, двигательной активности, электрокардиограммы, структуры сна и ряда других параметров во время сна. Точная оценка степени тяжести храпа и апноэ сна позволяет прогнозировать возможные осложнения и прогноз заболевания, а также определить оптимальную тактику лечения, которая зависит от сочетания причин и тяжести расстройств дыхания во сне.

Важным аспектом лечения является устранение хронического затруднения носового дыхания. При неосложненном храпе и легких формах апноэ сна хороший эффект дают оперативные, лазерные или радиочастотные вмешательства на избыточном мягком небе и небном язычке. В случае выявления показаний к оперативному лечению пациент получает направление в ЛОР-центры, специализирующиеся на хирургическом лечении храпа.

При умеренных и тяжелых формах синдрома обструктивного апноэ сна, особенно у пациентов с ожирением, оперативные вмешательства на мягком небе и небном язычке не дают эффекта. В этом случае наиболее эффективным методом лечения является СИПАП (CPAP) - терапия - метод чрезмасочной вспомогательной вентиляции легких постоянным положительным давлением во время ночного сна. Лечение проводится в отделении медицины сна санатория "Барвиха". В первую же ночь лечения у больного устраняются храп и остановки дыхания во сне, нормализуется насыщение крови кислородом, улучшается качество сна. Уже через несколько ночей лечения даже очень тяжелые пациенты ощущают значительное улучшение качества жизни. Для достижения максимального эффекта лечение должно проводиться регулярно во время ночного сна в домашних условиях.

Если Вы читаете этот текст, то, вероятно вы или ваши близкие, страдают храпом и апноэ сна. Запишитесь на программу прямо сейчас и, возможно, в ближайшем будущем Вы сможете сказать как великий А. Эйнштейн: «Я провожу во сне треть жизни – и не самую худшую».