

# Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. The most common sleep problems are listed below.

## **Insomnia**

Insomnia includes any problem with falling asleep, staying asleep or waking up too early in the morning. Factors that may cause insomnia include:

- Illness
- Feeling sad
- Stress
- Caffeine
- Alcohol or drugs
- Certain medicines
- Heavy smoking
- Poor sleep habits such as:
  - ▶ Daytime napping
  - ▶ Sleeping in a place with a lot of noise or light
  - ▶ Going to bed early
  - ▶ Spending too much time in bed awake

Make changes to the factors that may be causing your insomnia if possible. Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

# Обычные типы расстройства сна

К расстройствам сна относятся трудности с засыпанием, трудности с пребыванием в состоянии сна или бодрствования. Наиболее распространенные формы расстройства сна приводятся ниже.

## Бессонница

К бессоннице относятся любые трудности с засыпанием, трудности с пребыванием в состоянии сна или слишком раннее утреннее пробуждение. Бессонница может быть вызвана следующими факторами:

- Болезнь
- Ощущение грусти
- Стресс
- Кофеин
- Алкоголь или наркотики
- Некоторые лекарства
- Чрезмерное курение
- Вредные привычки, связанные со сном, такие как:
  - ▶ Сон в дневное время
  - ▶ Сон в чрезмерно шумном или освещенном месте
  - ▶ Ранний отход ко сну
  - ▶ Слишком долгое пребывание в постели без сна

Если это возможно, измените факторы, которые могут вызывать бессонницу. Если у Вас в течение месяца возникали проблемы со сном чаще, чем три раза в неделю, посоветуйтесь со своим врачом. Ложитесь спать в одно и то же время. Ограничьте курение, употребление кофеина и алкоголя.

## **Sleep Apnea**

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to over a minute. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. See your doctor if your family notices loud snoring or lack of breathing during sleep. Other signs you may notice include falling asleep during the day and not feeling rested when you wake up in the morning. Treatment sleep apnea involves keeping the airway open during sleep. This may include:

- More tests
- Weight loss
- Avoiding alcohol
- Using a continuous positive airway pressure (CPAP) machine to open the airway during sleep

## **Narcolepsy**

Narcolepsy is having a hard time staying awake during the day. A person with narcolepsy may suddenly fall asleep during an activity. Treatment involves taking medicine to help you stay awake during the daytime.

## **Night Terrors**

Night terrors occur when a person wakes suddenly with screaming, confusion or panic. Night terrors are treated with medicines taken during the day. See your doctor if you have these signs.

## **Синдром апноэ**

Синдром апноэ – это состояние, когда во время сна Вы на время прекращаете дышать. Прекращение дыхания может длиться от нескольких секунд до более минуты. В течение этого времени организм не получает достаточно кислорода. Синдром апноэ может возникать много раз в течение каждой ночи. Если члены Вашей семьи заметят, что Вы громко храпите или прекращаете дышать во время сна, обратитесь к своему врачу. К другим признакам, которые Вы можете заметить, относятся засыпание в течение дня и то, что Вы не чувствуете себя отдохнувшим после утреннего пробуждения. Лечение синдрома апноэ включает в себя поддержание дыхательных путей в открытом состоянии во время сна. Это включает в себя:

- Проведение дополнительных исследований
- Похудение
- Отказ от употребления алкоголя
- Использование прибора для поддержания постоянного положительного давления в дыхательных путях во время сна

## **Нарколепсия**

Нарколепсия – это приступы сонливости в дневное время. Человек, страдающий нарколепсией, может внезапно заснуть во время выполнения какой-либо деятельности. Лечение включает в себя прием лекарств, которые помогают не засыпать в дневное время.

## **Ночные страхи**

Ночные страхи – это когда человек внезапно просыпается с криком, чувством замешательства или в панике. Ночные страхи лечатся с помощью лекарств, принимаемых в течение дня. Если у Вас наблюдаются эти признаки, обратитесь к своему врачу.

## **Sleepwalking**

Sleepwalking is any activity like walking that is done while a person is asleep. The person often does not remember the activity. It is not dangerous to wake a sleep walker, but injuries can occur during sleepwalking. Keep a sleepwalker safe from injury such as blocking the stairs with a gate and removing objects to prevent tripping. Talk to a doctor if there are safety concerns with sleepwalking or if it occurs often.

## **Restless Leg Syndrome**

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping sensation, which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness. There is no known cause or cure for restless leg syndrome. Talk to your doctor about ways to manage the problem. You can also try reducing stress, taking warm baths, massage and stretching exercises to help your muscles relax. Medicine may be prescribed to help discomfort if sleep is greatly disturbed.

**Talk to your doctor if you have signs of a sleep problem.** Your doctor may talk to you about ways to manage your problem or order a sleep study. A sleep study is a 6 to 8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep at night.

## **Лунатизм**

Лунатизм – это любая деятельность, например, хождение, которую человек выполняет во время сна. Зачастую человек не помнит об этой деятельности. Будить лунатика не опасно, но во время приступов лунатизма человек может получить травмы. Для того, чтобы лунатик не получил травмы, закрывайте выход на лестницу, а также убирайте посторонние предметы, чтобы он не споткнулся. Если Вы опасаетесь за свою безопасность во время приступов лунатизма, или если эти приступы происходят часто, посоветуйтесь со своим врачом.

## **Синдром беспокойных ног**

Синдром беспокойных ног – это ощущение дискомфорта ног, которое часто возникает во время сна. Этот дискомфорт может проявлять себя как ощущение ползания мурашек, которое устраняется только после шевеления ног. Синдром беспокойных ног может быть причиной бессонницы и дневной сонливости. Нет никаких известных причин или способов лечения синдрома беспокойных ног. Проконсультируйтесь со своим врачом, каким образом Вам следует решать эту проблему. Кроме того, Вы можете попытаться снизить стресс, принимая теплые ванны, делая массаж и выполняя растягивающие упражнения с целью расслабления мышц. Если у Вас есть значительные нарушения сна, для уменьшения дискомфорта Вам могут быть назначены лекарства.

**Если у Вас наблюдаются симптомы расстройства сна, обратитесь к своему врачу.** Ваш врач может побеседовать с Вами о том, как можно решить Вашу проблему или назначить обследование во время сна (полисомнографию). Обследование во время сна – это запись активности мозга, сердечного ритма, движения ног, уровней кислорода и дыхания в течение 6-8 часов во время ночного сна.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Common Sleep Problems. Russian.