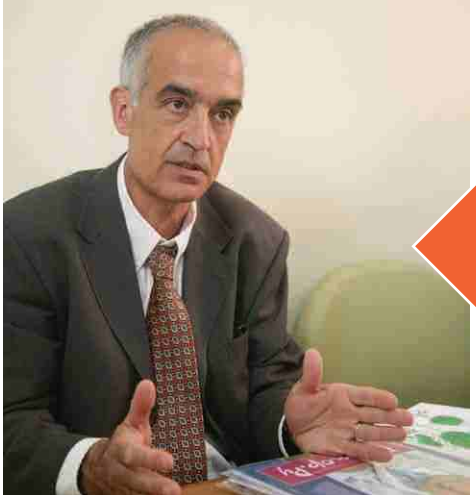
«Задача врачей-сомнологов заключается в повышении бдительности врачей других специальностей в отношении расстройств сна»



Хавьер Нието — доктор медицины, профессор, руководитель Научной школы общественного здравоохранения, медицины и помощи населению Департамента общественного здравоохранения штата Висконсин, город Мэдисон (США), председатель отдела медицинских аспектов народонаселения. До приглашения на работу в США несколько лет работал врачом общей практики в Испании и на Кубе.

— Насколько остро на данный момент стоит в мире проблема апноэ сна? В чем заключается ее значимость?

— Значимость этой проблемы заключается в распространенности патологии. Как известно, множество людей храпят во сне. Конечно, не все они страдают апноэ, но в большинство храпящих людей не подозревают о наличии у них расстройств дыхания во сне. А рост распространенности данной патологии непосредственно связан с увеличением числа людей, страдающих ожирением, так как при избыточной массе тела имеется больший риск развития обструкции верхних дыхательных путей, что и называется обструктивной формой апноэ сна. Этот процесс напоминает порочный круг, поскольку, если человек страдает апноэ сна, он не высыпается, а следовательно, чувствует усталость в течение дня и не может долго оставаться физически активным. Из-за этого человек больше ест, что приводит к ожирению, которое само по себе увеличивает риск развития апноэ сна.

Врачи не диагностируют данное заболевание, не уделяя внимание тому, как человек спит, и оставляют данную патологию без лечения. Однако пациенты, страдающие расстройствами дыхания во сне, находятся в группе риска развития различных заболеваний и инцидентов, порой с летальным исходом. Представьте, что во время вождения такой больной уснет…

Апноэ сна повышает риск развития гипертонической болезни, сахарного диабета, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, инсульта и даже онкологических заболеваний. Таким образом, оно является очень серьезной проблемой, поскольку подразумевает отсутствие дыхания во время сна — временное отсутствие жизненно важной функции организма.

— Можно ли выделить какой-либо регион, в котором люди наиболее подвержены этому заболеванию?

— Я не встречал систематических сравнительных обзоров, посвященных топической распространенности апноэ сна. Однако говоря о распространенности ожирения и его взаимосвязи с расстройствами дыхания во сне, хочу подчеркнуть, что актуальность данной патологии в США чрезвычайно велика, как и во всех странах, где ожирение встречается особенно часто.

— Какие расстройства сна наиболее опасны? К примеру, может ли обычная бессонница привести к нервному истощению?

— Бессонница, депривация сна — на мой взгляд, очень серьезные расстройства. Если пациент не высыпается, то он не ощущает себя отдохнувшим, а его мозг и организм в целом не могут функционировать должным образом. При этом трудоспособность, безусловно, снижается, и такой человек, не справляясь с темпом современной жизни, испытывает депрессию, не понимая, что он просто плохо спит. Данное состояние заставляет его обратиться к врачу. Традиционно врачи общей практики не задают пациенту вопрос: «Как Вы спите?» Они диагностируют не первопричину, а лишь ее следствие. Значит, пациент получает лечение только депрессии, не выходя из порочного круга…

— Какие еще расстройства сна, на Ваш взгляд, важны для изучения?

— Помимо высокой распространенности апноэ сна, крайне важные проблемы — бессонница и нарколепсия. При бессоннице пациенты не могут заснуть, так как слишком обеспокоены происходящими в их жизни событиями либо из-за депрессии. Возникает еще один порочный круг: люди не могут хорошо спать, а из-за этого они погружаются в еще бо́льшую депрессию, порой не могут встать с постели.

Однако в настоящее время все больше распространяется депривация сна по собственному желанию. Это происходит вследствие массовой компьютеризации населения и постоянного пребывания в пространстве Интернета и социальных сетей. Когда я был ребенком, в 12 часов ночи телевизор был выключен. Как Вы знаете, я вырос в Испании, в те времена у нас не было ни айфонов, ни Интернета, ни социальных сетей, например Facebook. Поэтому ничто не мешало нам соблюдать режим сна и отдыха. Но сейчас мы 24 часа в сутки можем быть онлайн и свободно общаться с друзьями по всему миру, живущими в разных часовых поясах, получать и обрабатывать различную информацию в любое время суток. Люди спят все меньше и меньше не только из-за бессонницы, но и вследствие депривации сна из-за большого потока доступной информации, а также собственного желания не спать, имея более приятные альтернативы времяпрепровождения.

Безусловно, это гигантская проблема, так как, просыпаясь на следующий день, такие люди чувствуют себя усталыми после короткого сна, не могут продуктивно выполнять свою работу, постепенно у них развивается синдром хронической усталости, что имеет еще менее утешительные последствия.

— А что Вы можете сказать о людях, которым приходится работать более восьми или даже десять часов в сутки? Очевидно, что из-за обилия стрессовых ситуаций, большой непрерывной нагрузки у них возникают проблемы как на рабочем месте, так и в семейной жизни. Возможно ли, что это также оказывает влияние на развитие бессонницы?

— Да, конечно, люди подвержены как депрессии, так и депривации сна вследствие слишком продолжительного рабочего дня. Снова замкнутый круг.

— В России сомнология — наука, изучающая процессы сна, — сравнительно новая и малоразработанная. Насколько развита данная область медицины в США?

— На мой взгляд, это новая дисциплина для всего мирового сообщества. Еще 15–20 лет назад никто не говорил о сомнологии либо о медицине сна, а в медицинских образовательных учреждениях студентам данную дисциплину не преподавали. Почему-то медицинскому сообществу были интересны лишь 16 часов нашего бодрствования, но не восемь часов сна. И лишь сейчас достигнуто понимание необходимости изучения процессов сна как важного аспекта здоровья населения.

— Объясните, пожалуйста, почему современные ученые начали проводить популяционные исследования по изучению распространенности расстройств сна?

— Ответ прост: если вы спите достаточно хорошо, вы более здоровы, что выгодно как вам, так и системе здравоохранения.

— Как известно, принята стандартная продолжительность ночного сна. Однако разным людям часто необходимо различное время, чтобы выспаться. С чем это связано?

— Продолжительность сна является величиной вариабельной. Кому-то для ощущения бодрости после сна необходимо девять часов, другому — всего лишь шесть. Но стоит задуматься, почему некоторые люди спят дольше. Может быть, потому что они больны? Или просто устали либо находятся в депрессии? Это сложный вопрос, требующий определенного внимания. Сон необходим для здоровья, однако слишком большая продолжительность сна может быть симптомом, что в организме что-либо не в порядке. Так, при наличии апноэ пациентам требуется больше времени для сна, поскольку глубокая фаза сна у них сокращена или отсутствует в связи с частыми пробуждениями/активацией нервной системы в ответ на снижение уровня кислорода в крови из-за кратковременного отсутствия дыхания.

— В свою очередь, хочу рассказать о своем друге, который не раз признавался мне, что проводит во сне до 16 часов в сутки, а это не является нормальным.

— Безусловно, необходимость в столь продолжительном сне каждый день является поводом для обращения к врачу. Однако однократный эпизод длительного сна у человека, активно занимающегося спортом, путешествующего, либо у того, чья работа связана с тяжелыми физическими или интеллектуальными нагрузками, в том числе стрессогенными ситуациями, является нормой. Все это крайне индивидуально и зависит от способностей организма к восстановлению. Но 16 часов — многовато, я полагаю, что шесть-девять часов являются оптимальной продолжительностью сна для взрослого человека.

— Как проходит обучение сомнологии? Нужно ли сначала получить базовое образование, а потом «повышать квалификацию» или можно сразу в учебном заведении выбрать сомнологию своей основной специальностью?

— Я считаю, основы сомнологии, или медицины сна, необходимо преподавать на этапе обучения студентов в медицинском университете. Однако в настоящее время данная дисциплина не введена в программу многих учебных заведений. Будущий врач общей практики, как и любой другой специалист, должен помнить: рутинная диагностика нарушения сна является важным аспектом общего обследования пациентов, особенно лиц, страдающих ожирением, гипертонической болезнью, депрессией либо синдромом хронической усталости.

Сомнология как наука должна быть выделена в качестве отдельной специальности. Например, в США официально утверждено направление специализации врачей «медицина сна», проходящее в виде сертификационного цикла для врачей.

Следует отметить, что самое сложное для врача при изучении медицины сна — междисциплинарный подход к больному. Сомнология актуальна для пульмонологов, неврологов, оториноларингологов, терапевтов, кардиологов и даже педиатров. И порой при взаимодействии данных специалистов между собой возникают проблемы в связи со сложностью и многогранностью проявлений расстройств сна.

— Как Вы считаете, стоит ли преподавать основы сомнологии терапевтам (или другим специалистам), чтобы те на ранних стадиях заболевания могли помогать пациентам самостоятельно?

— Совершенно необходимо! Семейные врачи, педиатры, врачи общей практики должны знать основы медицины сна и при наличии характерных жалоб соотносить их с определенной нозологией, назначая дополнительные обследования. Печально, что в рутинной практике ни один специалист не интересуется, как спит его пациент.

— Назовите, пожалуйста, самые интересные и полезные для специалиста-сомнолога международные научные мероприятия.

— Научно-практических конференций, посвященных медицине сна, проводится достаточно много по всему миру. Однако самое пристальное внимание всех специалистов-сомнологов привлекает Всемирный конгресс по медицине сна, проходящий раз в два года. В следующем году он состоится в марте в Сеуле (Южная Корея), а в прошлом году проводился в Испании, в моем родном городе Валенсии.

— Какие международные организации занимаются вопросами сна? Есть ли общепризнанное издание, читая которое, сомнолог будет получать самую точную и актуальную информацию?

— Всемирное общество медицины сна (http://www.wasmonline.org/), Американская ассоциация по изучению сна (http://www.wasmonline.org/), Европейское общество медицины сна (http://www.esrs.eu/conferences-events/archive.html), Американская ассоциация по изучению апноэ сна (http://www.sleepapnea.org/) и множество других.

Среди наиболее полезных для сомнолога журналов могу назвать журнал Sleep (http://www.journalsleep.org/), Journal Sleep Medicine (http://www.journals.elsevier.com/sleep-medicine/), American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine (http://www.atsjournals.org/journal/ajrccm), однако это, конечно же, не весь список.

— Как Вы думаете, какие проблемы должна решать сомнология в обозримом будущем и какие задачи должна ставить перед собой эта наука в дальнейшем?

— Я, наверное, повторюсь, но настоящая задача врачей-сомнологов заключается в повышении бдительности врачей других специальностей в отношении расстройств сна и в проведении дальнейших научных исследований в области медицины сна, так как мы до сих пор знаем крайне мало о процессе, который занимает треть нашей жизни.

Специально для Доктор.Ру
Шашенков И. В.