

Питание при бессоннице

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Здоровый человек должен спать в среднем 7-8 часов в ночное время, а днем он должен бодрствовать. Бессонница – это состояние, характеризующееся недостаточным количеством или неудовлетворительным качеством сна. ^[1] Одиночные случаи инсомнии не оказывают негативного влияния на организм, а если это происходит на протяжении длительного периода времени, то это существенно ухудшает качество жизни.

Согласно данным ВОЗ, бессонницей страдают до 30% мужского населения планеты и около 40% женского.

Ключевые слова: бессонница, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Виды бессонницы

В зависимости от причин инсомнию классифицируют на:

- **идиопатическая** – развивается без объективных причин;
- **медикаментозная** – возникает на фоне приема некоторых лекарственных средств;
- **психофизиологическая** – встречается у людей, которые боятся бессонницы, при этом тревожность увеличивается к вечеру, перед тем как нужно ложиться спать;
- на фоне **психических патологий**; ^[2]
- **поведенческая** – характерна для маленьких детей, к примеру привычка засыпать только с соской или с бутылочкой, или же только при укачивании;
- **псевдоинсомния** – состояние, при котором пациент жалуется на плохой сон и на недосыпание, но при этом спит хорошо и нормально высыпается. ^[3]

В зависимости от течения инсомнии различают такие формы заболевания:

1. **хроническая форма** – является следствием каких-то патологий или сильного переутомления и беспокоит больного продолжительное время, не менее месяца;
2. **транзиторная** – кратковременная бессонница, длится 5-7 дней, как правило, является реакцией на сильное нервное потрясение; ^[4]
3. **острая** – от 10 до 30 дней, провоцирует ее сильный стресс или постоянное психологическое напряжение.

Симптомы бессонницы

Отличительным признаком патологии является отсутствие или недостаток восстановительной стадии сна. Бессонница проявляет себя такими симптомами:

- многократными пробуждениями ночью и невозможностью потом долго уснуть снова;
- проблемы с засыпанием вечером;
- сонливость днем, а также усталость, вялость или раздражительность;

- пробуждение ранее положенного времени, при этом общая продолжительность ночного сна не превышает 6-ти часов;
- нарушение концентрации внимания;
- частые головные боли;
- нарушения аппетита;
- немотивированное чувство тревоги;
- снижение производительности на работе;
- снижение иммунитета.

Причины возникновения

Наиболее частыми причинами нарушения сна являются:

1. повышенная стрессово-психологическая нагрузка, постоянное эмоциональное напряжение;
2. проблемы с дыханием в ночное время, связанные с полипами в носовой пазухе или с искривленной носовой перегородкой;
3. смена часовых поясов, связанные с путешествиями и частыми командировками, а также работа в ночные смены
4. нарушение гигиены сна – неудобный матрас или подушка, яркое освещение, посторонний шум;
5. период беременности – дискомфорт и отсутствие возможности принять удобное положение во время сна;
6. соматические патологии: проблемы с ЖКТ, боль в суставах, гипертиреоз, болезни сердечно-сосудистой системы;
7. частое употребление психоактивных веществ: несколько чашек крепкого кофе в течение дня, энергетических напитков, ноотропных средств и антидепрессантов, а также злоупотребление никотином и алкогольными напитками;
8. неправильное питание - плотный ужин перед сном или наоборот слишком строгая диета;
9. использование гаджетов перед сном;
10. синдром беспокойных ног;
11. сильное физическое или умственное переутомление;
12. генетическая предрасположенность;
13. гормональные сбои, период менопаузы и менструации;
14. болезнь Паркинсона.

Осложнения

Если больной вовремя не обратится за помощью к невропатологу или сомнологу, то хроническая нехватка сна может спровоцировать развитие побочных патологий:

- увеличение веса – недостаток сна провоцирует потерю сил, которые больной пытается компенсировать употреблением высококалорийных продуктов, также при инсомнии в меньшем количестве вырабатывается гормон, отвечающий за насыщение;
- сбой в работе иммунной системы – во сне у человека вырабатываются цитокины, которые стимулируют работу иммунитета, соответственно при инсомнии развивается недостаток цитокинов, что провоцирует частые простудные патологии;
- повышение уровня глюкозы в крови;
- снижение либидо, вплоть до импотенции у мужчин и аноргазмии у женщин;
- истощение нервной системы;
- развитие хронической усталости, снижение концентрации внимания;
- депрессия и ухудшение качества жизни в целом.

Прогноз

Инсомния негативно влияет на качество жизни больного. Невозможность вовремя проснуться утром расценивается обычно не как проблема со здоровьем, а как симптом лени и недостаточной самоорганизованности и дисциплинированности, особенно когда это приводит к опозданиям на учебу и работу. Нехватка сна провоцирует вялость, ухудшение производительности труда, особенно по утрам.

Своевременное обращение к сомнологу, выполнение его рекомендаций и профилактических мероприятий, направленных на стабилизацию нервной системы и на улучшение качества сна, поможет сделать ночной сон более эффективным.

Профилактика

Профилактика инсомнии предусматривает ряд мер, направленных на регулирование гигиены сна и облегчения процесса засыпания вечером:

1. исключить или по возможности свести к минимуму употребление алкогольных напитков, отказаться от курения;
2. перед сном рекомендуется делать расслабляющий массаж шейно-воротниковой зоны, головы, стоп для того, чтобы избавиться от накопившегося за день напряжения;
3. создать комфортную обстановку в спальне, комната должна быть прохладной и темной;
4. за 3 часа до отхода ко сну не пить крепкий чай и кофе;
5. свести к минимуму или совсем отказаться от сна в дневное время; ^[5]
6. исключить тяжелую для переваривания пищу по вечерам;
7. перед сном следует хорошо проветрить спальню;
8. показаны умеренные физические нагрузки. Желательно отдать предпочтение йоге, стретчингу, дыхательной гимнастике;
9. за 1-2 часа до сна полезны прогулки на свежем воздухе;
10. соблюдать режим сна и бодрствования, ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, оптимальным считается с 22.00 до 23.00; ^[6]
11. отказаться от использования гаджетов в вечернее время, не смотреть перед сном телевизор;
12. для повышения тонуса рекомендовано по утрам делать зарядку.

Лечение бессонницы в официальной медицине

При лечении инсомнии сначала определяют и ликвидируют факторы, которые вызывают нарушение сна и только после этого подбирают медикаменты, эффективность которых направлена на управление сном. Терапия должна иметь систематический характер. На первых этапах борьбы с бессонницей следует отдать предпочтение средствам на основе мелатонина или растительного происхождения.

Не рекомендуется самостоятельно назначать и принимать транквилизаторы и препараты от бессонницы, так как существует вероятность привыкания или интоксикации, при этом проблема не будет устранена.

Помимо медикаментов для лечения инсомнии используют следующие методы:

- гипноз – рекомендован пациентам старше 5-ти лет;
- фито эстрогены – назначают женщинам с бессонницей, спровоцированной гормональными нарушениями в период климакса;

- курс массажа для улучшения мозгового кровообращения;
- электросон и рефлексотерапия для стабилизации работы нервной системы;
- психотерапия;
- санаторно-курортная терапия;
- энцефалофония – терапия музыкой, которая с помощью компьютера преобразовывается из энцефалограммы больного.

Полезные продукты при бессоннице

В борьбе с инсомнией медикаментозное лечение может поддержать правильно составленный рацион, который должен включать такие продукты:

1. арахис, в состав которого входит триптофан, способствующий выработке мелатонина;
2. бананы [9], орехи, гречневая крупа [10], морская капуста, семена льна, мака, тыквы, подсолнечника, богатые магнием [11];
3. чечевица [12], отруби, каши из цельнозерновых круп, печень, горох, рыба, как источники витаминов группы В [13];
4. свежие ягоды, яблоки [14], изюм, кунжут, финики [15], курага, содержащие калий [16];
5. свежая морковь [17], тыква [18], льняное масло, рыбий жир, богатые витамином А [19];
6. зеленый чай снимает тревожность и богат теонином;
7. белое мясо индюшатины и курицы, которые содержат триптофан;
8. творог [20], сыр, куриные [21] и перепелиные яйца, богатые белком [22], который оказывает позитивное влияние на сон;
9. все сорта капусты, в состав которых входит кальций [23], недостаток которого приводит к проблемам со сном;
10. вишня и виноград – мощные источники мелатонина [24,25].

Народные средства при лечении бессонницы

Существует много доступных народных средств, которые помогают в борьбе с инсомнией:

- 50 г сухих семян укропа добавить в ½ л красного вина, прогреть на медленном огне, остудить, настоять и отфильтровать. Принимать за пол часа до сна по 50 г;
- избавиться от кошмаров поможет настойка семян лука на белом вине, следует пить ее перед завтраком по столовой ложке; [7]
- головку чеснока [26] среднего размера почистить, растолочь до состояния кашицы и поместить в емкость, туда добавить сок 10-ти лаймов и 6-ти лимонов [27], настаивать в течение 20-ти дней периодически взбалтывая, пить по 1 ч.л. перед сном;
- 100 г корня хрена залить 1 л белого полусладкого вина, настаивать 10 дней, принимать трижды в день по 1 ст. ложке, для того чтобы предотвратить раздражение желудка, рекомендовано запивать молоком;
- пить отвар цветов ромашки аптечной [28] в течение дня как чай;
- перед сном выпивать стакан теплого козьего молока с ложкой меда [29];
- принимать перед сном теплые ванны с морской солью или с отварами трав. Можно добавлять в ванну эфирные масла мяты [30], бергамота, можжевельника, Melissa [31] или лаванды;
- в борьбе с плохим сном помогут подушки, наполненные целебными травами – мятой, хмелем, папоротником; [8]
- ароматические масла можно использовать против бессонницы и в арома лампе – розовое масло помогает бороться с кошмарами, полыни [32] и аниса – устраняют раздражительность, фенхеля и мяты – устраняют чувство одиночества, бергамота – облегчает депрессию, шалфея – снимает признаки усталости;

- гирудотерапия – пиявки насыщают организм кислородом;
- употреблять перед сном отвар мяты с добавлением меда;
- медитации и выполнение дыхательных практик;
- прослушивание перед сном звуков природы;
- стакан тыквенного сока с медом вечером делает сон более глубоким.

Опасные и вредные продукты при бессоннице

Существует ряд продуктов, которые оказывают негативное влияние на процесс засыпания и качество сна в целом:

- содержащие кофеин: кофе, крепкий чай, шоколад, какао;
- с большим содержанием жира: жареное жирное мясо и рыба, жареный картофель;
- острые приправы, соусы и специи;
- продукты, которые повышают уровень глюкозы в крови: белый хлеб, сдоба, варенье, конфеты и другие сладости;
- продукты с мочегонным эффектом: арбуз, клюква, грейпфрут [33];
- алкогольные напитки.

Литература

1. Insomnia, [источник](#)
2. Insomnia Disorder, [источник](#)
3. Insomnia: prevalence, consequences and effective treatment, [источник](#)
4. Sleep and Breathing, [источник](#)
5. Researchers Find Link between Persistent Insomnia and Increased Mortality Risk, [источник](#)
6. Validation of the Insomnia Severity Index in Primary Care, [источник](#)
7. Травник: золотые рецепты народной медицины/Сост. А.Маркова. - М.: Эксмо; Форум, 2007. – 928 с.
8. Попов А.П. Траволечебник. Лечение лекарственными травами.— ООО «У-Фактория». Екатеринбург: 1999.— 560 с., илл.
9. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (*Musa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
10. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. *Fagorúrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
11. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
12. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Чечевица (лат. *Lens culinaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
13. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
14. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки—польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
15. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Финики (*Phoenix dactylifera*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 38-50. DOI: 10.59316/.vi14.89

16. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Калий (K, potassium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
17. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota* subsp. *sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
18. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. *Cucurbita*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
19. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
20. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
21. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
22. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
23. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
24. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. *Prúnus* subg. *Cérasus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
25. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. *Vítis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
26. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Állium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
27. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. *Cítus limon*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
28. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Ромашка (*Matricária*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
29. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14
30. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Мята (лат. *Méntha*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
31. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Мелисса (*Melissa officinalis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 2-11. DOI: 10.59316/.vi3.12
32. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Полынь (лат. *Artemísia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 32-42. DOI: 10.59316/.vi1.4
33. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Мочегонные продукты (диуретики). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.29

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Получено 03.08.2021

Nutrition for insomnia

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Abstract. A healthy person should sleep an average of 7-8 hours per night and be awake during the day. Insomnia is a condition characterized by an insufficient amount or poor quality of sleep. [1] Single cases of insomnia do not have a negative impact on the body, but if it occurs over a long period of time, it significantly worsens the quality of life. According to the WHO, insomnia affects up to 30% of the world's male population and about 40% of the female population.