

Харчування при безсонні

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Здорова людина повинна спати в середньому 7-8 годин у нічний час, а вдень вона повинна спати. Безсоння – це стан, що характеризується недостатньою кількістю чи незадовільною якістю сну. ^[1] Поодинокі випадки інсомнії не надають негативного впливу на організм, а якщо це відбувається протягом тривалого часу, то це суттєво погіршує якість життя.

За даними ВООЗ, на безсоння страждають до 30% чоловічого населення планети і близько 40% жіночого.

Ключові слова: безсоння, опис, причини виникнення, види та симптоми, додаток, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Види безсоння

Залежно від причин інсомнію класифікують на:

- **ідіопатична** – розвивається без об'єктивних причин;
- **медикаментозна** – виникає і натомість прийому деяких лікарських засобів;
- **психофізіологічна** - зустрічається у людей, які бояться безсоння, при цьому тривожність збільшується до вечора, перед тим, як потрібно лягати спати;
- на тлі **психічних патологій** ; ^[2]
- **поведінкова** - характерна для маленьких дітей, наприклад звичка засипати тільки з соскою або з пляшечкою, або тільки при заколисуванні;
- **псевдоінсомнія** - стан, при якому пацієнт скаржиться на поганий сон і недосипання, але при цьому спить добре і нормально висипається. ^[3]

Залежно від перебігу інсомнії розрізняють такі форми захворювання:

1. **хронічна форма** – є наслідком якихось патологій чи сильної перевтоми та турбує хворого тривалий час, не менше місяця;
2. **транзиторна** - короткочасне безсоння, що триває 5-7 днів, як правило, є реакцією на сильне нервово потрясіння; ^[4]
3. **гостра** – від 10 до 30 днів, провокує її сильний стрес чи постійну психологічну напругу.

Симптоми безсоння

Відмінною ознакою патології є відсутність або нестача відновлювальної стадії сну. Безсоння поводитьсь такими симптомами:

- багаторазовими пробудженнями вночі та неможливістю потім довго заснути знову;
- проблеми із засипанням увечері;
- сонливість вдень, а також втома, млявість чи дратівливість;
- пробудження раніше визначеного часу, при цьому загальна тривалість нічного сну не перевищує 6 годин;
- порушення концентрації уваги;

- часті головні болі;
- порушення апетиту;
- невмотивоване почуття тривоги;
- зниження продуктивності на роботі;
- зниження імунітету.

Причини виникнення

Найчастішими причинами порушення сну є:

1. підвищене стресово -психологічне навантаження, постійна емоційна напруга;
2. проблеми з диханням у нічний час, пов'язані з поліпами в носовій пазусі або зі скривленою носовою перегородкою;
3. зміна часових поясів, пов'язані з подорожами та частими відрядженнями, а також робота в нічні зміни
4. порушення гігієни сну – незручний матрац чи подушка, яскраве освітлення, сторонній шум;
5. період вагітності – дискомфорт та відсутність можливості прийняти зручне становище під час сну;
6. соматичні патології: проблеми із ШКТ, біль у суглобах, гіпертиреоз, хвороби серцево-судинної системи;
7. часте вживання психоактивних речовин: кілька чашок міцної кави протягом дня, енергетичних напоїв, ноотропних засобів та антидепресантів, а також зловживання нікотином та алкогольними напоями;
8. неправильне харчування - щільна вечеря перед сном або навпаки занадто строга дієта;
9. використання гаджетів перед сном;
10. синдром неспокійних ніг;
11. сильна фізична або розумова перевтома;
12. генетична схильність;
13. гормональні збої, період менопаузи та менструації;
14. хвороба Паркінсона.

Ускладнення

Якщо хворий вчасно не звернеться за допомогою до невропатолога чи сомнологу, то хронічний брак сну може спровокувати розвиток побічних патологій:

- збільшення ваги - нестача сну провокує втрату сил, які хворий намагається компенсувати вживанням висококалорійних продуктів, а також при інсомнії в меншій кількості виробляється гормон, який відповідає за насичення;
- збій у роботі імунної системи – уві сні у людини виробляються цитокіни, які стимулюють роботу імунітету, відповідно при інсомнії розвивається нестача цитокінів, що провокує часті застудні патології;
- підвищення рівня глюкози у крові;
- зниження лібідо, аж до імпотенції у чоловіків та аноргазмії у жінок;
- виснаження нервової системи;
- розвиток хронічної втоми; зниження концентрації уваги;
- депресія та погіршення якості життя в цілому.

Прогноз

Інсомнія негативно впливає якість життя хворого. Немоżliвість вчасно прокинутися вранці розцінюється зазвичай не як проблема зі здоров'ям, а як симптом лінощів та недостатньої самоорганізованості та дисциплінованості, особливо коли це призводить до запізень на навчання та роботу. Нестача сну провокує млявість, погіршення продуктивності праці, особливо вранці.

Своєчасне звернення до сомнологу, виконання його рекомендацій та профілактичних заходів, спрямованих на стабілізацію нервової системи та на покращення якості сну, допоможе зробити нічний сон більш ефективним.

Профілактика

Профілактика інсомнії передбачає низку заходів, спрямованих на регулювання гігієни сну та полегшення процесу засипання ввечері:

1. виключити або наскільки можна звести до мінімуму вживання алкогольних напоїв, відмовитися від куріння;
2. перед сном рекомендується робити розслаблюючий масаж шийно-комірної зони, голови, стоп для того, щоб позбавитися від напруги, що накопичилася за день;
3. створити комфортну обстановку в спальні, кімната має бути прохолодною та темною;
4. за 3 години до відходу до сну не пити міцний чай та каву;
5. звести до мінімуму або зовсім відмовитися від сну вдень; ^[5]
6. виключити важку для травлення їжу ввечорами;
7. перед сном слід добре провітрити спальню;
8. показані помірні фізичні навантаження. Бажано віддати перевагу йозі, стретчингу, дихальній гімнастиці;
9. за 1-2 години до сну корисні прогулянки на свіжому повітрі;
10. дотримуватися режиму сну та неспання, лягати спати і прокидатися в один і той же час, оптимальним вважається з 22.00 до 23.00; ^[6]
11. відмовитись від використання гаджетів у вечірній час, не дивитися перед сном телевізор;
12. Для підвищення тонуусу рекомендовано вранці робити зарядку.

Лікування безсоння в офіційній медицині

При лікуванні інсомнії спочатку визначають та ліквідують фактори, що викликають порушення сну і лише після цього підбирають медикаменти, ефективність яких спрямована на керування сном. Терапія повинна мати систематичний характер. На перших етапах боротьби з безсонням слід віддати перевагу засобам на основі мелатоніну або рослинного походження.

Не рекомендується самостійно призначати та приймати транквілізатори та препарати від безсоння, оскільки існує ймовірність звикання чи інтоксикації, при цьому проблема не буде усунена.

Крім медикаментів на лікування інсомнії використовують такі методи:

- гіпноз – рекомендований пацієнтам віком від 5 років;
- фіто естрогени - призначають жінкам з безсонням, спровокованим гормональними порушеннями в період клімаксу;
- курс масажу поліпшення мозкового кровообігу;
- електросон та рефлексотерапія для стабілізації роботи нервової системи;
- психотерапія;
- санаторно-курортна терапія;

- енцефалофонія – терапія музикою, яка з допомогою комп'ютера перетворюється з енцефалограми хворого.

Корисні продукти при безсонні

У боротьбі з інсомнією медикаментозне лікування може підтримати правильно складений раціон, який повинен включати такі продукти:

1. арахіс, до складу якого входить триптофан, що сприяє виробленню мелатоніну;
2. банани [9], горіхи, гречана крупа [10], морська капуста, насіння льону, маку, гарбуза, соняшника, багаті на магній [11];
3. сочевиця [12], висівки, каші з цілюзернових круп, печінка, горох, риба як джерела вітамінів групи В [13];
4. свіжі ягоди, яблука [14], родзинки, кунжут, фініки [15], курага, що містять калій [16];
5. свіжа морква [17], гарбуз [18], лляна олія, риба, жир, багаті на вітамін А [19];
6. зелений чай знімає тривожність і багатий на теонін ;
7. біле м'ясо індичатини та курятини, які містять триптофан;
8. сир [20], сир, курячі [21] та перепелині яйця, багаті на білок [22], який надає позитивний вплив на сон;
9. всі сорти капусти, до складу яких входить кальцій [23], нестача якого призводить до проблем зі сном;
10. вишня та виноград – потужні джерела мелатоніну [24,25].

Народні засоби при лікуванні безсоння

Існує багато доступних народних засобів, які допомагають у боротьбі з інсомнією .

- 50 г сухого насіння кропу додати в ½ л червоного вина, прогріти на повільному вогні, остудити, настояти і відфільтрувати. Приймати за півгодини до сну по 50 г;
- позбутися кошмарів допоможе настоянка насіння цибулі на білому вині, слід пити її перед сніданком по столовій ложці; [7]
- головку часнику [26] середнього розміру почистити, потовкти до стану кашки і помістити в ємність, туди додати сік 10 лаймів і 6 лимонів [27], наполягати протягом 20 днів періодично збовтуючи, пити по 1 ч.л . перед сном;
- 100 г кореня хрону залити 1 л білого напівсолодкого вина, наполягати 10 днів, приймати тричі на день по 1 ст. ложці, щоб запобігти подразненню шлунка, рекомендовано запивати молоком;
- пити відвар квітів аптечної ромашки [28] протягом дня як чай;
- перед сном випивати склянку теплого козячого молока з ложкою меду [29];
- приймати перед сном теплі ванни з морською сіллю або з відварами трав. Можна додавати у ванну ефірні олії м'яти [30], бергамоту, ялівцю, меліси [31] або лаванди;
- у боротьбі з поганим сном допоможуть подушки, наповнені цілющими травами – м'ятою, хмелем, папоротею; [8]
- ароматичні масла можна використовувати проти безсоння і в арома лампі – рожева олія допомагає боротися з кошмарами, полину [32] та анісу – усувають дратівливість, фенхелю та м'яти – усувають почуття самотності, бергамота – полегшує депресію, шавлія – знімає ознаки;
- гірудотерапія – п'явки насичують організм киснем;
- вживати перед сном відвар м'яти з додаванням меду;
- медитації та виконання дихальних практик;
- прослуховування перед сном звуків природи;
- склянка гарбузового соку з медом увечері зробить сон глибшим.

Небезпечні та шкідливі продукти при безсонні

Існує ряд продуктів, які негативно впливають на процес засипання та якість сну в цілому:

- що містять кофеїн: кава, міцний чай, шоколад, какао;
- з великим вмістом жиру: смажене жирне м'ясо та риба, смажену картоплю;
- гострі приправи, соуси та спеції;
- продукти, які підвищують рівень глюкози у крові: білий хліб, здоба, варення, цукерки та інші солодощі;
- продукти з сечогінним ефектом: кавун, журавлина, грейпфрут [33];
- алкогольні напої.

Література

1. Insomnia, [джерело](#)
2. Insomnia Disorder, [джерело](#)
3. Insomnia: prevalence, consequences and effective treatment, [джерело](#)
4. Sleep and Breathing, [джерело](#)
5. Researchers Find Link між Persistent Insomnia and Increased Mortality Risk, [джерело](#)
6. Validation of the Insomnia Severity Index in Primary Care, [джерело](#)
7. Травник: золоті рецепти народної медицини/Упоряд. О.Маркова . - М: Ексмо ; Форум, 2007. - 928 с.
8. Попов А.П. Траволікар . Лікування лікарськими травами. - ТОВ «У-Факторія». Єкатеринбург: 1999. - 560 с., Ілл .
9. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/vi5.24
10. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. Fagorúgum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/vi7.37
11. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/vi14.91
12. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Сочевиця (лат. Lens culinaris). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/vi16.100
13. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/vi8.45
14. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/vi17.130
15. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Фініки (Phoenix dactylifera). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 38-50. DOI: 10.59316/vi14.89
16. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Калій (K, potassium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (13), 59-69. DOI: 10.59316/vi13.84
17. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. Daucus) carota subsp . sativus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/vi6.31
18. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Гарбуз (лат. Cucurbita). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 23-33. DOI: 10.59316/vi6.29
19. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) - опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5

20. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
21. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
22. Єлісєєва, Т., & Шелестун, А. (2018). Білок - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
23. Мироненко, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
24. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. Prúnus) subg . Cérasus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
25. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Виноград (лат. Vítis). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54
26. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. Állium) sativum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
27. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Лимон (лат. Cítrus) лімон). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
28. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Ромашка (Matricária). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
29. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
30. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). М'ята (лат. Menta). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 22-32. DOI: 10.59316/.vi1.3
31. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Мелісса (Melissa officinalis). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (3), 2-11. DOI: 10.59316/.vi3.12
32. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Полин (лат. Artemisia). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 32-42. DOI: 10.59316/.vi1.4
33. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Сечогінні продукти (діуретики). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.29

[HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Отримано 03.08.2021

Nutrition for insomnia

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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