

Главный внештатный кардиолог Минздрава России Евгений Шляхто

о том, что профилактика нарушений сна снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний

Материал опубликован 20 марта 2022 в 18:00.

Обновлён 21 марта 2022 в 21:33.

- Сон дает организму время для восстановления и перезарядки, играя ключевую роль почти во всех аспектах физического здоровья. Как уменьшение, так и увеличение продолжительности сна, а также его нарушения, приводящие к фрагментации и депривации сна, ассоциированы с неблагоприятными последствиями для здоровья и сопровождаются когнитивными нарушениями, сонливостью и повышением риска ДТП, общей смертности, частоты развития сердечно сосудистых заболеваний (ССЗ), сахарного диабета II типа, дислипидемии и ожирения, снижения иммунного ответа, развития онкологических заболеваний, нейродегенеративных заболеваний как у взрослых, так и у детей. Понимание сна как многомерной концепции важно для улучшения профилактики и лечения ССЗ. Сон дает организму время для восстановления и перезарядки, играя ключевую роль почти во всех аспектах физического здоровья. Как уменьшение, так и увеличение продолжительности сна, а также его нарушения, приводящие к фрагментации и депривации сна, ассоциированы с неблагоприятными последствиями для здоровья и сопровождаются когнитивными нарушениями, сонливостью и повышением риска ДТП, общей смертности, частоты развития сердечно сосудистых заболеваний (ССЗ), сахарного диабета 2-го типа, дислипидемии и ожирения, снижения иммунного ответа, развития онкологических заболеваний, нейродегенеративных заболеваний как у взрослых, так и у детей. Понимание сна как многомерной концепции важно для улучшения профилактики и лечения ССЗ. Дефицит сна приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, повышению артериального давления и нарушению его суточного ритма, что может создавать дополнительную нагрузку на сердце. Длительная продолжительность сна (более 9 часов) ассоциируется также с увеличением риска ССЗ. Объясняется это тем, что большая потребность во сне чаще обусловлена нарушениями сна с избыточной дневной сонливостью (чаще синдром обструктивного апноэ во сне) и другими соматическими заболеваниями (например, гипотиреоз, депрессия и биполярное расстройство), которые также влияют на факторы риска ССЗ и состояние сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений и артериальное давление повышаются во время стадии быстрых движений глаз (REM-сон) и снижаются во время NREM-сна, что опосредуется различными механизмами, которые взаимодействуют друг с другом, включая тонус

вегетативной нервной системы, циркадианные колебания, изменения эндокринной активности и другие механизмы. Во время сна в норме артериальное давление снижается на 10-20%. Остановки дыхания во сне (синдром обструктивного апноэ во сне) являются наиболее частой причиной повышения артериального давления во время сна, что значительно увеличивает риски развития инсульта и инфаркта, повреждения почек. Повышение артериального давления во время бодрствования является одним из последствий депривации сна. Большинство взрослых людей (25-64 лет) нуждается в 7-9 часах сна, и 6-8 часов сна необходимо для пожилых людей. Оптимальными для сердечно сосудистой системы являются 7 часов сна. В последних рекомендациях по профилактике ССЗ указано консультирование по вопросам сна и гигиены сна (наряду с рекомендациями по физической активности). Таким образом, гигиена сна должна рассматриваться в рамках профилактических и/или лечебных подходов при ожирении, в то время как продолжительность сна и его качество должны рассматриваться как потенциальные терапевтические мишени у людей с повышенным артериальным давлением (АД). Рекомендовано рассмотрение нарушений сна по жалобам на "не освежающий" или беспокойный сон у пациентов с ССЗ, выявление и лечение синдрома обструктивного апноэ во сне при фибрилляции предсердий, сердечной недостаточности в качестве мишени для профилактики ССЗ".