

# 5 ХОРОШИХ СОВЕТОВ, КАК УСНУТЬ при хронической боли

Пациенты с хроническими болями часто страдают бессонницей. Около 20% больных, испытывающих хронические боли, жалуются как минимум на один симптом бессонницы, в то время как в общей популяции она встречается всего у 7,4% людей.<sup>1</sup> Исследование показало, что у 68% пациентов с нейропатическими болями сон «сильно» или «в основном» нарушен.<sup>2</sup> Независимо от причины нейропатической боли, 80% пациентов оценили свое качество сна как плохое.<sup>3</sup>

## 1

### Снимите стресс

Известны многочисленные методы отвлечения, которые можно самостоятельно практиковать перед сном, чтобы расслабиться и отвлечься от боли.

#### Попробуйте медитацию

При умеренных нарушениях сна у людей старшего возраста кратковременные результаты были получены с помощью майндфулнесс, или практики осознанной медитации.<sup>4</sup>

#### Используйте когнитивно-поведенческую психотерапию (КПТ)

КПТ показала свою эффективность при первичной бессоннице. Многие организации здравоохранения, в том числе Британская медицинская ассоциация признают ее в качестве метода лечения хронической бессонницы.<sup>5</sup>



## 2

### Займитесь физкультурой

Правильно выполненные физические упражнения помогают уменьшить хроническую боль, а возникающая после них естественная усталость облегчает засыпание.<sup>6,7</sup> Люди, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют меньший риск развития бессонницы.<sup>8</sup>

#### Отправьтесь на прогулку

Исследования показали, что аэробная тренировка со средней нагрузкой, например ходьба, способствует засыпанию и продлению сна у пациентов с хронической бессонницей по сравнению с теми вечерами, когда они не тренировались.<sup>7</sup>

#### Попробуйте йогу

Обнаружено, что после нескольких недель занятия йогой качество сна значительно улучшается.<sup>9</sup>



## 3

### Пересмотрите свой рацион

Потребление алкоголя, никотина и кофеина могут усугубить хроническую боль и вызвать нарушения сна. Никотин и кофеин являются стимуляторами, которые не дают вам уснуть, а алкоголь облегчает засыпание, но при этом мешает как следует отдохнуть.<sup>10</sup>

#### Слегка перекусите перед сном

Согласно исследованиям рекомендуется съесть перед сном что-то легкое — это может облегчить засыпание, так как чувство голода может нарушать сон. Согласно одному из исследований, пожилым людям при бессоннице полезно пить вишневый сок.<sup>11</sup>

#### Снизьте потребление жидкости перед сном

Для спокойного сна необходимо потреблять достаточно жидкости, однако потребление больших количеств жидкости перед сном может привести к учащенному ночному мочеиспусканию.<sup>12</sup>



# 4

## Найдите правильную позу для сна

70% пациентов с хроническими болями в нижней части спины страдают нарушениями сна.<sup>13</sup> Правильная поза, в зависимости от причины боли, может помочь облегчить боль и улучшить качество сна.<sup>14</sup>



### Подходящий матрас

Сон на водяном матрасе или матрасе из пены «с памятью» оказывает положительное воздействие при симптомах боли в нижней части спины, улучшает функции спины и качество сна по сравнению со сном на твердом матрасе.<sup>14</sup>

### Используйте подушку

В исследовании с участием пациентов с болью в шее было обнаружено, что подушка, заполненная водой, помогает снять боль и улучшить качество сна по сравнению с обычной подушкой или подушкой-валиком.<sup>15</sup>

# 5

## Соблюдайте гигиену сна

Под гигиеной сна понимают поведение и окружающую обстановку, способствующие хорошему сну. К ним могут относиться, например, засыпание в определенное время или поддержание определенной температуры в спальне.<sup>16</sup>



### Отложите электронику

Постарайтесь прекратить пользование смартфоном и компьютером не менее чем за 30 минут до сна и не пользуйтесь устройствами с экраном в постели, так как исследования выявили связь пользования ими с нарушениями сна.<sup>17</sup>

### Не спите слишком долго

Если вы проводите в постели слишком много времени, включая дневной сон, продолжительность ночного сна может снижаться.<sup>18</sup>

#### Ссылки:

1. Tang N. Insomnia Co-Occurring with Chronic Pain: Clinical Features, Interaction, Assessments and Possible Interventions. Rev Pain 2008 Sep; 2(1): 2–7.
2. Ferini-Strambi L. Neuropathic Pain and Sleep: A Review. Pain Ther 2017 6 Suppl 1: S19-23.
3. Melikoglu, MA, et al. Does Neuropathic pain Affect the Quality of Sleep? Eurasian J Med 2017; 49: 40-3.
4. Black D, et al. Mindfulness Meditation and Improvement in Sleep Quality and Daytime Impairment Among Older Adults With Sleep Disturbances. JAMA Intern Med. 2015 Apr 1; 175(4): 494–501.
5. Siebern A, et al. New developments in cognitive behavioral therapy as the first-line treatment of insomnia. Psychology Research and Behavior Management 2011;4 21–28
6. Rainville J, et al. Exercise as a treatment for chronic low back pain. The Spine Journal Volume 4, Issue 1, 2 January 2004, Pages 106–115
7. National Sleep Foundation. How does exercise help those with chronic insomnia? 2017
8. Passos G, et al. Is exercise an alternative treatment for chronic insomnia? Clinics (Sao Paulo). 2012 Jun; 67(6): 653–659.
9. Khalsa S. Treatment of chronic insomnia with yoga: a preliminary study with sleep-wake diaries. Appl Psychophysiol Biofeedback 2004 29: 269.
10. Roehrs T, et al. Sleep, Sleepiness, and Alcohol Use. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. www.niaaa.nih.gov
11. Pigeon W, et al. Effects of a Tart Cherry Juice Beverage on the Sleep of Older Adults with Insomnia: A Pilot Study. J Med Food. 2010 Jun; 13(3): 579–583.
12. Hashim H, et al. How should patients with an overactive bladder manipulate their fluid intake? BJU Int. 2008 Jul;102(1):62-6.
13. O'Donoghue G, et al. Objective and subjective assessment of sleep in chronic low back pain patients compared with healthy age and gender matched controls: a pilot study. BMC Musculoskeletal Disord. 2009; 10: 122.
14. Bergholdt K, et al. Better Backs by Better Beds? SPINE Volume 33, Number 7, pp 703–708
15. Bernateck M, et al. Sustained effects of comprehensive inpatient rehabilitative treatment and sleeping neck support in patients with chronic cervicobrachialgia: a prospective and randomized clinical trial. Inter Journ of Rehab Res 2008, 31:342–346.
16. Stepanski E, et al. Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia. Sleep Medicine Reviews, Vol. 7, No. 3, pp 215-225, 2003.
17. Fossom I, et al. The Association Between Use of Electronic Media in Bed Before Going to Sleep and Insomnia Symptoms, Daytime Sleepiness, Morningness, and Chronotype. Behavioral Sleep Medicine, 12:343–357, 2014.
18. Werth E, et al. Dynamics of the sleep EEG after an early evening nap: experimental data and simulations. Am J Physiol. 1996 Sep;271(3 Pt 2):R501-10.