



## **Бессонница у пожилых**

Возрастные нарушения сна преследуют большинство пожилых людей от 65 лет. Они сопровождаются недомоганиями, затрудненным засыпанием, фрагментарностью сна, ранним пробуждением. Одно из наиболее серьезных последствий – бессонница. При хронических проявлениях данного расстройства нарушаются важные процессы в организме. Смещаются суточные ритмы, сокращается продолжительность жизни.

### **Причины бессонницы у пожилых людей**

Проблемы со сном имеют комплексные предпосылки. Специалисты озвучивают следующие причины бессонницы:

- потеря специальных нейромедиаторов в гипоталамусе;
- стрессы и психические расстройства;
- заболевания сердца, щитовидной железы, дыхательных путей, артрозы;
- нарушение режима питания – поздний ужин, переедание;
- потребление тонизирующих напитков (кофе);
- злоупотребление алкоголем;
- нарушение распорядка дня.

По мнению специалистов, причиной ночной бессонницы становится привычка пожилых людей спать днем. Организм получает фрагментированный сон, но в достаточном количестве.

Существует ряд препаратов, способных спровоцировать ятрогенную бессонницу. Важно проконсультироваться со специалистом. Он поможет найти альтернативу мешающему спать лекарству.

### **Способы борьбы с бессонницей**

Лечение бессонницы у пожилых требует индивидуального подхода. Сон – активный процесс. Прием снотворного препятствует нормальному отдыху. Необходимо добиться стимуляции естественного желания спать в заданное время. Поэтому применение снотворных средств – крайняя мера. Она допустима, когда другие решения не оказали эффективного воздействия.

Наиболее простой способ обеспечить продолжительный ночной сон – исключить дневную дрему. Многие пожилые люди рано засыпают и просыпаются. Заснув днем, можно отдохнуть для продолжения активных действий.

Повышенное значение имеет строгий распорядок дня. Он поможет выработать привычку. Организм будет готов к ночному сну. Любые поездки и путешествия следует планировать, руководствуясь устоявшимся распорядком.

Для нормализации сна достаточно устранить стресс, создать атмосферу спокойствия и комфорта. Оптимальным решением станет переезд в более тихое место, например, за город. Свежий воздух и длительные прогулки окажут благотворное влияние на состояние организма.

Причиной нарушения сна у пожилых может стать наличие вредных привычек. Избавившись от них, человек будет лучше спать и минимизирует вред здоровью. Положительное влияние окажет правильное питание задолго до отхода ко сну. Организм не будет расходовать свои ресурсы на потребление пищи и получение энергии.

### **Безопасные лекарства**

Приняв решение начать прием фармакологических препаратов, следует предпочесть «Мелаксен». Действие этого лекарства аналогично эффекту естественного мелатонина, отвечающего за нормализацию суточных ритмов. Данное вещество обладает множеством положительных эффектов. Оно способно задерживать процессы старения и оказывать антиоксидантное действие.

«Мелаксен» поможет нормализовать суточные ритмы, не блокируя выработку естественного мелатонина. Его можно употреблять без риска привыкания. Препарат заметно улучшает самочувствие во время бодрствования.

### **Активный образ жизни**

Один из наиболее эффективных способов добиться крепкого сна и избежать бессонницы – вести активный образ жизни. Программа минимум – прогулка перед сном на свежем воздухе. Насыщение организма кислородом может стимулировать желание заснуть. Важно двигаться в течение дня. Наличие хозяйства, огорода и внуков – отличный стимул для расхода сил, способного обеспечить крепкий, здоровый сон.