

Сон человека — загадка для современной науки

А.Л. Калинин

Федеральный научно-клинический центр специализированных видов медицинской помощи и медицинских технологий ФМБА России, Москва, Россия

Калинкин А.Л. — кандидат медицинских наук, руководитель центра медицины сна Федерального научно-клинического центра специализированных видов медицинской помощи и медицинских технологий ФМБА России, эксперт Европейского общества исследователей сна.

Контактная информация: Федеральный научно-клинический центр специализированных видов медицинской помощи и медицинских технологий ФМБА России, Ореховый бульвар, д. 28, Москва, Россия, 115682. E-mail: akalinkin@somnolog.ru (Калинкин Александр Леонидович).

Сон человека, по-прежнему, остается одной из самых загадочных тем научного поиска. Прежде всего, это связано с недостаточным пониманием функций сна, а также тех процессов, которые протекают во сне и во многом определяют не только состояние самого сна, но и период бодрствования, качество и продолжительность жизни человека. Хотя необходимо отметить, что в данном направлении отмечается определенный сдвиг. Наш соотечественник, профессор Пигарев И.Н. представил теоретическое обоснование, а также рядом экспериментов подтвердил разработанную им теорию «функционального предназначения сна». Концепция профессора Пигарева И.Н. является фундаментальной основой многих научно-практических разработок, представляя собой наиболее обоснованную теорию функционального предназначения сна на современном этапе.

Сон человека в значительной степени подвержен различным факторам окружающей среды и в связи с бурным техническим развитием цивилизации все больше и больше испытывает «техногенное» давление. С момента появления искусственной освещенности отмечается прогрессивное уменьшение продолжительности сна человека, а также смещение его в сторону задержки момента наступления фазы сна. С началом же эры массового использования компьютеров, мобильных устройств и широкого спектра «гаджетов» сон человека все дальше отдален от своего естественного состояния.

Помимо патологической трансформации сна вследствие стремительного изменения среды обитания человека, существует широкий спектр собственно самих нарушений сна, которые в еще большей степени усугубляют как качество самого сна, так и его «восстановительную» функцию, иногда превращая его в фактор риска развития различных патологических состояний.

Изучение проблем нарушений сна и их связи с течением различных заболеваний становится все более актуальной. В последние десятилетия во всем мире отмечается повышенный интерес специалистов различных направлений к вопросам диагностики и лечения синдрома обструктивного апноэ во сне, различных видов инсомний и гиперсомний, двигательных расстройств во время сна, циркадианных нарушений, парасомний.

Открываются новые сомнологические центры и лаборатории сна. С каждым годом увеличивается количество врачей, которые проходят обучение на циклах тематического усовершенствования по теме «Медицина сна». Становится хорошим тоном проведение симпозиумов, конференций по различным аспектам нарушений сна. Большинство крупных конгрессов различной тематической направленности, проводимых в настоящее время, включают в свою программу доклады, посвященные медицине сна.

Мы надеемся, что внимание врачей различных специальностей будет в большей степени обращено на состояние сна их пациентов. Это позволит им не только понять те процессы, которые отвечают за развитие той или иной патологии, но и в значительной степени повлиять на качество и продолжительность жизни пациентов!