

Пациент с нарушением сна на приёме — лечить или наблюдать?



Проблемы со сном являются одной из самых распространённых жалоб, предъявляемых на амбулаторном приёме. Нарушения сна, как правило, сочетаются с тревожно-депрессивными состояниями, тяжесть которых в свою очередь, имеет четкую зависимость от сопутствующих расстройств сна.

Наиболее ярким проявлением нарушения сна является инсомния. В общесоматической практике **распространённость инсомнии достигает 73%¹**.

С необходимостью коррекции инсомнии может столкнуться врач любой специальности:

терапевт

невролог

эндокринолог

кардиолог

гинеколог

“

Инсомния определяется как проблема засыпания, поддержания сна, с ночными или ранними пробуждениями в сочетании с ощущениями отсутствия восстановления после сна, с нарушением функционального состояния человека в дневное время (повышенная сонливость, снижение работоспособности, внимания и памяти и др.)³.

Тревога развивается как ответ организма в условиях воздействия стресса и имеет психическую (ощущение внутреннего напряжения, мрачных предчувствий) и соматическую (в виде симптомов вегетативной дисфункции) составляющие⁴. Адаптированная схема² порочного круга тревоги и бессонницы предоставлена на рисунке 1.



Недавние данные также связывают плохой сон с субклиническими маркерами риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарным диабетом. У женщин период менопаузы часто сопровождается нарушением сна, поэтому **начинать лечить бессонницу необходимо на первом приеме**⁵.

Однако на фоне проводимой КПТ у 40% пациентов сохраняются те или иные симптомы бессонницы.

В действительности нехватка квалифицированных специалистов (психологов, психотерапевтов и психиатров) **ограничивает использование этой методики** в российской действительности⁵. В этой связи врачам разных специальностей необходимо

разбираться в причинах инсомнии и при необходимости уметь назначать необходимые препараты. При острой инсомнии, вызванной психологическими стрессами, в арсенале врача есть **широкий спектр снотворных и седативных препаратов**. Это могут быть:

- ✓ **средства растительного происхождения** (на основе валерианы, пустырника, мелиссы и др.)
- ✓ **мелатонин**
- ✓ **бензодиазепиновые транквилизаторы**
- ✓ **антагонисты гистаминовых рецепторов** (доксиламин)
- ✓ **небензодиазепиновые агонисты бензодиазепиновых рецепторов** (Z-гипнотики)
- ✓ **антидепрессанты** со снотворным эффектом

В любом случае **выбор основывается на** установленном диагнозе, наличии показаний и противопоказаний, оценке соотношения пользы и рисков⁶.

Антигистаминные препараты, в свою очередь, по эффективности немногим уступают бензодиазепинам и при этом имеют хороший профиль безопасности. У взрослых пациентов в Российской Федерации достаточно широко применяются препараты доксиламина.

Доксиламин

- ✓ обладает снотворным эффектом благодаря **антигистаминному и антихолинергическому действию**
- ✓ имеет существенные преимущества и перед бензодиазепиновыми гипнотиками, и перед Z-снотворными, т.к. **его использование не связано с формированием зависимости**

- ✓ доксиламина сукцинат, известный с 1948 г., **влияет одновременно на H1-рецепторы и М-холинергические рецепторы в ЦНС**. Такое комбинированное влияние на рецепторы в ЦНС способствует усилению снотворного эффекта, а также развитию успокаивающего действия препарата⁵
- ✓ в ряде исследований была показана **эффективность и безопасность** доксиламина при лечении бессонницы⁷
- ✓ отмечена его эффективность и безопасность у пациентов **с соматическими заболеваниями**⁸

На российском рынке представлена удобная и современная форма доксиламина — **лекарственный препарат Валокордин-Доксиламин®**, который в 1 мл (22 капли) препарата содержит 25 мг доксиламина сукцината.

Валокордин-Доксиламин:

- ✓ обладает **хорошей биодоступностью**, быстро и практически полностью всасывается после перорального применения
- ✓ оказывает **снотворное, седативное, антигистаминное и м-холиноблокирующее действие**
- ✓ сокращает время засыпания, повышает длительность и качество сна, **не изменяя фазы сна**
- ✓ действие начинается **в течение 30 минут после приёма** препарата
- ✓ показания к применению препарата Валокордин-Доксиламин® — **симптоматическое лечение периодически возникающих нарушений сна у пациентов старше 18 лет**
- ✓ препарат следует принимать по 22–44 капли за полчаса до отхода ко сну⁹

Успешная коррекция нарушений сна положительно влияет на все сферы жизни человека. Особенно важно уделять внимание вопросам нормализации сна вследствие его тесной связи с течением соматической патологии. Все это говорит **о необходимости в рутинной амбулаторной практике обращать внимание на наличие расстройств сна у больных и обеспечивать своевременное проведение мер по их коррекции.**

Список литературы:

1. Ковров Г.В. и соавт. Нарушения сна при тревожных и тревожно-депрессивных расстройствах. Русский медицинский журнал, 2015.
2. Качай И., Федоренко П. Без невроза. Как перестать паниковать и беспокоиться и научиться думать и действовать по-новому. Издательство: "Санкт-Петербургский Центр эволюционных исследований сознания человека" (внутренний путь), 2023.
3. Ковров В. Г. Бессонница не страшна – опасен страх перед ней. Русский медицинский журнал, 2016.
4. Эбзеева Е.Ю., Полякова О.А. Тревожные расстройства и нарушения сна. Медицинский совет. 2022; 16(11):108–113. <https://doi.org/10.21518/2079-701X-2022-16-11-108-113>.
5. Пизова НВ, Пизов АВ. Бессонница у женщин в пери- и менопаузальном периодах и при некоторых соматических заболеваниях. Медицинский совет. 2024;18(22):38–45. <https://doi.org/10.21518/ms2024-514>.
6. Бузунов Р.В. Советы по здоровому сну 4.0., Москва, 2023.
7. Романов ДВ, Юзбашян ПГ. Острая инсомния: опыт применения доксиламина. Медицинский совет. 2020; (21):267–273. <https://doi.org/10.21518/2079-701X-2020-21-267-273>.
8. Бурчаков ДИ, Тардов МВ. Инсомния в практике терапевта: роль доксиламина. Медицинский совет. 2020; (2):45–53. <https://doi.org/10.21518/2079-701X-2020-2-45-53>.
9. Листок-вкладыш – информация для пациента Валокордин®-Доксиламин, 25 мг/мл, капли для приема внутрь, от 05.03.2025.



Валокордин® - Доксиламин

Рациональная фармакотерапия
нарушений сна



РУ ЛП-№(009177)-(РГ-РУ)



сохраняет
структуру сна



капли для удобного
дозирования



гибкий подбор
индивидуальной
дозы



начало действия
через 30 минут



эффект длится
до 6 часов



улучшает качество
сна

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ
И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

Разработка и поддержка: MedInform
ООО «Др. Тайсс Натурварен Рус». Все права защищены.
2026

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ