



Good Night
Sweetdream

«Нарушения сна у детей: причины и пути решения»

врач-невролог
реабилитационного центра «Адели»
г. Ижевск
Леонтьева Л.А.

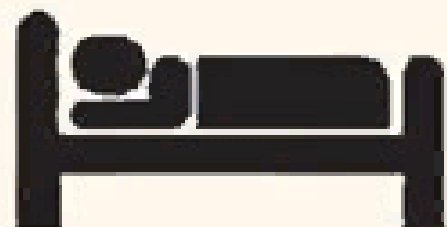
Good Night
Sweetdream

Определение

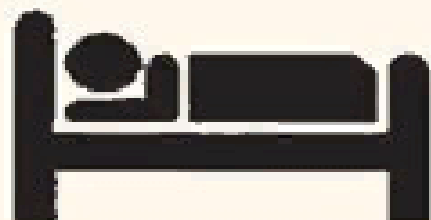
- Слово «сон» произошло от латинского *somnus*. Оно обозначает физиологическое состояние живого организма, при котором реакции на окружающий мир или внешние раздражители снижены. Если сказать простым языком, сон — это отдых, восстановление сил и энергии.



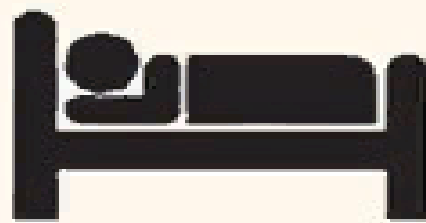
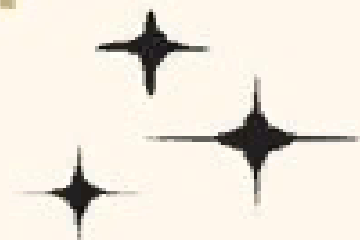
ФАЗЫ И СТАДИИ СНА



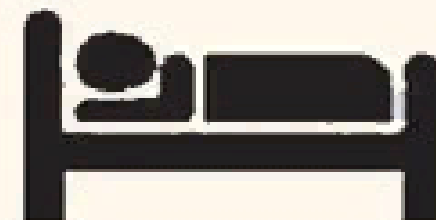
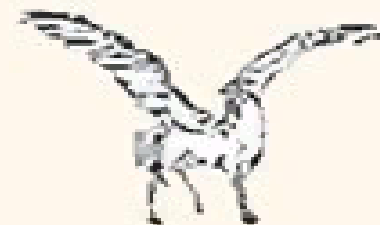
1-Я ФАЗА



2-Я ФАЗА



3-4 ФАЗА



5-Я ФАЗА

Медленный сон
(не REM)

Быстрый сон
(REM)

5-15 мин
Очень по-
верхностный.
Чувство падения,
вздрагивание

5-15 мин
Поверхностный.
Снижение тем-
пературы тела.
Замедление
пульса

5-15 мин
каждая
Глубокий.
Расслабление.
Восстановление

10 мин
в первом цикле
Сновидения.
Высокая ак-
тивность головного
мозга, атония мышц

Good Night
Sweetdream

Польза сна

- Сон способствует психическому и физическому восстановлению, развитию иммунной системы и жизнеспособности организма в целом.
- Закрепление памяти связано с медленным сном.



<i>Возраст</i>	<i>Сколько должен спать ребенок в сутки</i>	<i>Ночной сон</i>	<i>Дневной сон</i>
Новорожденный	19 часов	до 5-6 часов непрерывного сна	1-2 часа через каждый час
1-2 месяца	18 часов	8-10 часов	4 сна по 40 мин-1,5 часа; всего около 6 часов
3-4 месяца	17-18 часов	10-11 часов	3 сна по 1-2 часа
5-6 месяцев	16 часов	10-12 часов	Переход на 2 сна по 1,5-2 часа
7-9 месяцев	15 часов		
10-12 месяцев	14 часов		2 сна по 1,5-2,5 часа
1-1,5 года	13-14 часов	10-11 часов	2 сна по 1,5-2,5 часа; возможен переход на 1 дневной сон
1,5-2 года	13 часов	10-11 часов	Переход на 1 сон: 2,5-3 часа
2-3 года	12-13 часов	10-11 часов	2-2,5 часа
3-7 лет	12 часов	10 часов	1,5-2 часа
Старше 7 лет	не менее 8-9 часов	не менее 8-9 часов	не обязательно

Good Night

Sweetdream

Причины нарушений сна у детей

- Ночные пробуждения у детей раннего возраста
- Совместный сон с ребенком
- Влияние питания на качество сна

Продукты богатые триптофаном



Good Night

Sweetdream

Симптомы расстройств сна у детей



- Трудности с засыпанием и поддержанием сна



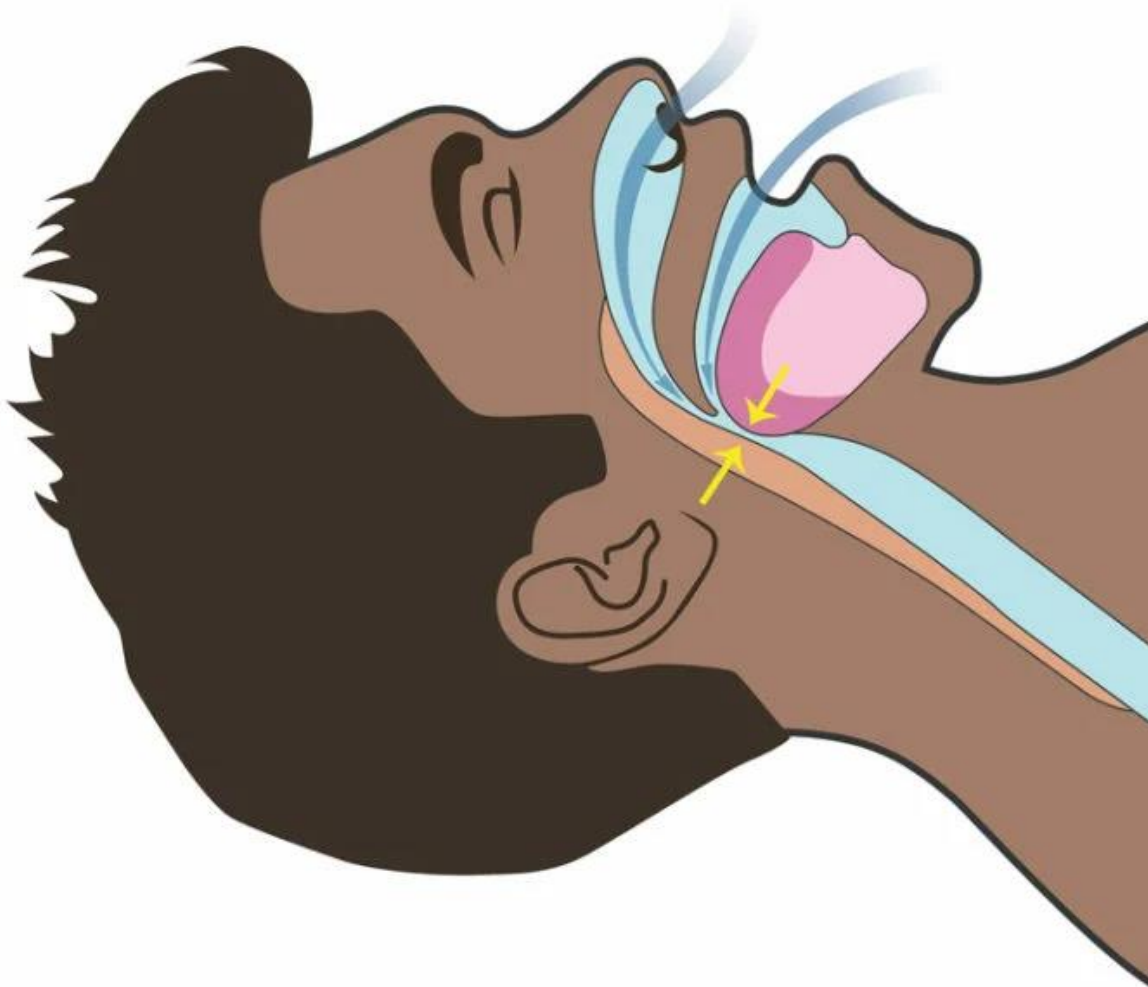
Good Night Sweetdream

- Расстройство суточного цикла сна-бодрствования



Good Night Sweetdream

- Обструктивное апноэ во сне



Good Night Sweetdream

- Ночные ужасы, снохождение и спутанность при возбуждении



Good Night Sweetdream

- Расстройство ритмических движений



Good Night Sweetdream

Main Symptoms of Narcolepsy



Daytime sleepiness



Emotionally-triggered loss of voluntary muscle tone (cataplexy)



Hypnagogic hallucinations



Sleep paralysis

- Нарколепсия и связанные СИМПТОМЫ

Good Night Sweetdream

- Синдром Клейне – Левина



МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ

Good Night
Sweetdream

- Жалобы и анамнез



Good Night Sweetdream

- Физикальное обследование



Good Night Sweetdream

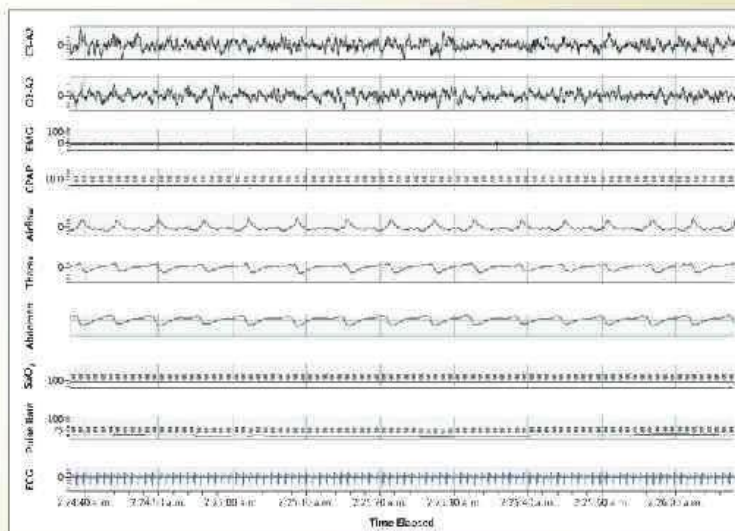
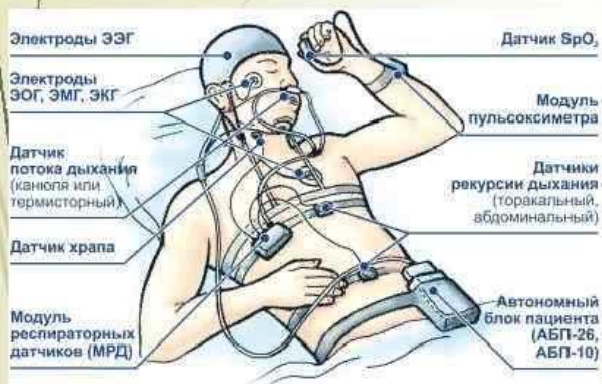
- Лабораторные исследования



Good Night Sweetdream

- Инструментальные исследования

Полисомнография: ЭЭГ + ЭКГ + ЭОГ
+ ЭМГ + пульсоксиметрия



Good Night Sweetdream

- консультации узких специалистов



Good Night

Немедикаментозное лечение Sweetdream

- **Рекомендации по режиму:**
- устраивать прогулки перед сном при недостатке двигательной активности;
- спать на удобной, в меру мягкой, большой и ровной кровати;
- избегать за час до сна и в постели чтения, компьютерных или видеоигр, просмотра телевизора и т.д.;
- всегда спать в темноте и тишине при закрытых жалюзи и шторах;
- ложиться спать и вставать по утрам в одно и то же время.



Good Night Sweetdream

- Рекомендации по питанию:
- избегать употребления продуктов, содержащих кофеин и стимуляторы: кофе, большинства сортов чая, колы, тонизирующих напитков, шоколада и других;
- ужинать не позже, чем за три часа до сна;
- принимать в пищу на ужин молочные и овощные блюда без острых приправ;
- не принимать перед сном лекарства, за исключением успокоительных.



Good Night Sweetdream

- СИПАП - терапия



Good Night Sweetdream



- **Методы поведенческой терапии:**
- Метод исключения плача
- Метод контролируемого плача
- Метод стула
- Метод «Обнял-положил»

A dreamy night sky with a glowing moon, clouds, stars, and fireflies. The scene is set against a dark blue background filled with stars. A large, bright, glowing moon is the central focus, surrounded by soft, ethereal clouds. Several fireflies are scattered across the lower half of the image, their light trails creating a magical atmosphere. The overall mood is peaceful and serene.

Доброй ночи!

Сладких снов!!!