



Проблеми със съня при Паркинсонова болест: Важни факти за пациентите

КАКВИ ПРОБЛЕМИ СЪС СЪНЯ ИМАТ ПАЦИЕНТИТЕ С ПАРКИНСОНОВА БОЛЕСТ?

Освен двигателните симптоми, нарушаващи движението на пациентите с Паркинсонова болест (ПБ), съществуват и недвигателни симптоми. Проблемите със съня са един от тях. Проблемите със съня са често срещани при ранната ПБ и при прогресията на заболяването. Някои от проблемите със съня могат дори да започнат години преди изявата на двигателните симптоми. Паркинсонците могат да имат един или няколко от следните проблеми със съня:

- Трудно заспиване и непродължителен сън (инсомния), обикновено по-проблемна е липсата на продължителен сън
- Викане или движения по време на сън, включващи удряне с юмрук или ритане. Нарича се *поведенческо разстройство на REM съня* (RBD).
- Прекомерна дневна сънливост, понякога дори внезапно заспиване (сънни пристъпи)
- Често ставане през нощта за уриниране
- Неприятно чувство в краката, в легнало положение, което се облекчава с раздвижване. Това разстройство се нарича “синдром на неспокойните крака”. Този синдром често се съпровожда от потрепване и рязко движение на краката по време на сън (синдром на периодично движение на краката)
- Паузи при дишане по време на сън (сънна апнея).

ЗАЩО СЕ ЯВЯВАТ ПРОБЛЕМИ СЪС СЪНЯ? СВЪРЗВАТ ЛИ СЕ ТЕ С ПРИЕМА НА МЕДИКАМЕНТИ?

ПБ може да причини промяна в химичните вещества (наречени невротрансмитери) и в мозъчните области, които контролират спането и събуждането. Тези промени причиняват проблеми със съня при Паркинсонците. Медикаменти, приемани за лечение на ПБ също могат да причинят проблеми със съня или да влошат вече съществуващи такива. Това обикновено е случаят с дневната сънливост и/или ярките сънища.

КАК СЕ ДИАГНОСТИЦИРАТ ПРОБЛЕМИТЕ СЪС СЪНЯ?

Пациентите с ПБ трябва да обсъдят всеки проблем, свързан със съня със своя невролог. Неврологът може да използва редица въпросници за пациента и техния партньор (ако има такъв), за да определи тежестта на проблемите със съня. Неврологът би могъл да прецени дали тези проблеми са свързани с приеманите медикаменти. Изследване на съня може да е необходимо, за да се доуточнят и диагностицират тези проблеми. Изследванията на съня могат да се проведат през нощта (полисомнография). Би могло да се организира и изследване, което мониторира движения 24 часа. Този тип изследване се нарича актиграфия.

КАК ПАЦИЕНТИТЕ С ПБ МОГАТ ДА СПЯТ ПО-ДОБРЕ?

Паркинсонците и хората, които се грижат за тях могат да опитат следното за по-добър нощен сън:

- Създайте си добри навици за сън: установете определена рутина преди лягане, например: лягане и ставане по едно и също време всеки ден, релаксиращи занимания преди лягане, като четене на книга.
- Избягвайте да си лягате по-рано, преди да е станало време за това.
- Избягвайте да приемате напитки, които биха могли да попречат на съня преди лягане (кафеин, алкохол, пиене на течности преди лягане, за да избегнете честото ходене до тоалетна през нощта).
- Създайте си приятна обстановка за сън. Това може да включва удобно легло, подходяща светлина и стайна температура.
- Бъдете физически активни и правете упражнения по време на деня.
- Ако двигателната активност по време на сън е проблем, сложете възглавници около леглото, за да избегнете нараняване.
- Опитайте се да избягвате дрямки следобед и рано вечер.
- Помислете за терапия чрез релаксация, музико- или фототерапия.
- Избягвайте да лежите в леглото будни за дълги периоди от време. Ако не успеете да заспите повече от половин час, станете от леглото и направете нещо релаксиращо. После опитайте да заспите отново.



Проблеми със съня при Паркинсонова болест: Важни факти за пациентите

ИМА ЛИ ЛЕЧЕНИЕ НА ПРОБЛЕМИТЕ СЪС СЪНЯ?

Има няколко възможни лечения на проблеми със съня при Паркинсонизи.

- Медикаменти, използвани за лечение на ПБ, могат да вредят на съня. Ако двигателните симптоми са проблем през нощта, промяна в терапевтичната схема може да помогне.
- Депресията, тревожността и болката могат да влошат съществуващи проблеми със съня. Мускулните крампи и усукванията, причинени от дистония също могат да оказват влияние върху съня. Лекуването на тези състояния може да помогне да се постигне по-добър сън.
- Ако пациентът с ПБ има двигателни симптоми по време на сън, могат да се предпишат лекарства като мелатонин или клоназепам.
- Когнитивно-поведенческата терапия понякога се използва при проблеми със съня. Тя би могла да е полезна при Паркинсонизите.
- Медикаментите, използвани при инсомния, могат да се използват и при Паркинсонизи с проблеми със съня, но те не са първа линия на избор. Трябва да се отбележи, че медикаментите за инсомния често са различни при Паркинсонизите.
- При проблеми с дишането по време на сън (сънна апнея), диагностицирането е от съществено значение. В тези случаи помощно устройство може да бъде полезно.
- Някои Паркинсонизи имат проблеми с дневната сънливост. Ако това е случаят, важно е да останете активни през целия ден. Лекарите могат да предпишат медикамент и за този проблем.