

Для выявления причины инсомнии врач должен задать следующие вопросы:

- Нарушения сна - новая проблема или беспокоит длительное время
- Есть ли у Вас болевые симптомы или заболевания, например остеоартрит
- Принимаете ли лекарственные препараты, назначенные врачом или самостоятельно
- Есть ли симптомы тревоги, депрессии или психоза
- Вопросы по работе и хобби
- Вопросы по образу жизни- кофеин, курение, алкоголь
- Стрессы в жизни
- Проблемы нарушений сна у родственников

Анамнез нарушений сна

- Как часто плохой сон
- Как давно проблемы со сном
- Как долго длится процесс засыпания- часы, минуты
- Как часто Вы просыпаетесь в течение ночи
- Храпите ли вы громко и часто или просыпаетесь, задыхаясь или чувствуя одышку
- Насколько свежим вы чувствуете себя, когда просыпаетесь
- Насколько усталым вы чувствуете себя в течение дня
- Как часто вы дремлете или испытываете проблемы с бодрствованием во время рутинных задач, особенно вождения автомобиля

Анамнез нарушений сна

- Беспокоитесь ли вы о том, чтобы заснуть, хорошо выспаться
- Что вы едите или пьете, и принимаете ли вы лекарства перед сном
- Какой распорядок вы соблюдаете перед сном
- Каков уровень шума, освещение и температура там, где вы спите
- Какие отвлекающие факторы, такие как телевизор или компьютер, находятся в вашей спальне



Анамнез нарушений сна

- Необходимо вести дневник сна в течение 1-2 недель
- Запишите, когда вы ложитесь спать, просыпаетесь и засыпаете. (Например, вы можете отметить: лег спать в 10 утра; проснулся в 3 утра и не мог заснуть снова; вздремнул после работы в течение 2 часов.)
- Кроме того, запишите, сколько вы спите каждую ночь, а также насколько сонным вы себя чувствуете в течение дня.

TWO WEEK SLEEP DIARY

INSTRUCTIONS

1. Write the date, day of the week, and type of day. Work, School, Day Off, or Vacation.
2. Put the letter "C" in the box when you have coffee, cola or tea. Put "M" when you take any medicine. Put "A" when you drink alcohol. Put "E" when you exercise.
3. Put a line (|) to show when you go to bed. Shade in the box that shows when you think you fell asleep.
4. Shade in all the boxes that show when you are asleep at night or when you take a nap during the day.
5. Leave boxes unshaded to show when you wake up at night and when you are awake during the day.

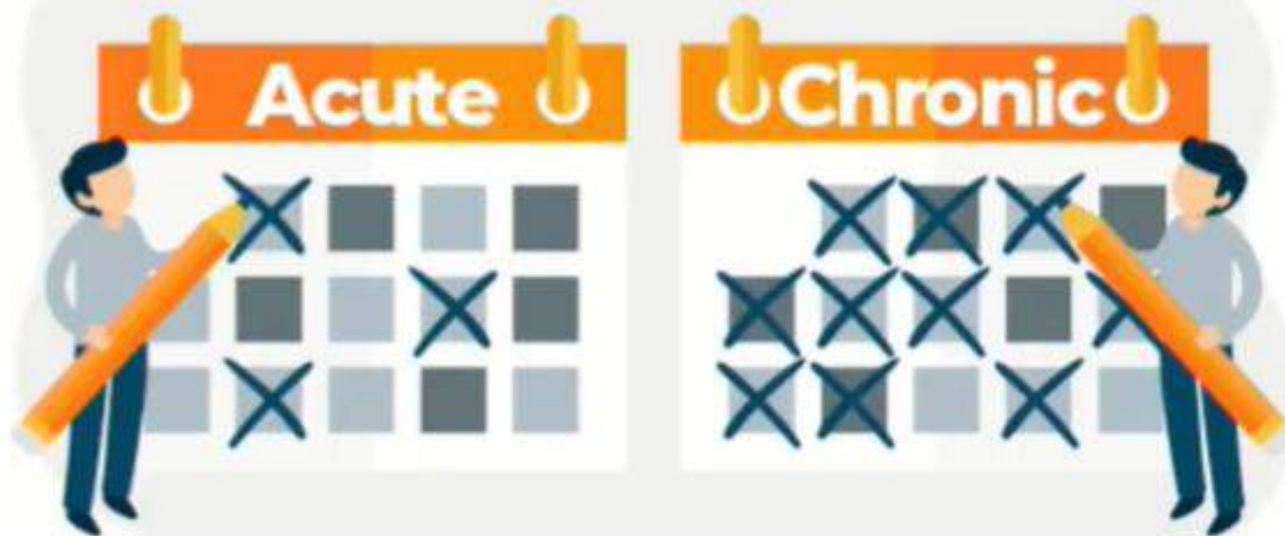


SAMPLE ENTRY BELOW: On a Monday when I worked, I jopped on my lunch break at 1 PM, had a glass of wine with dinner at 6 PM, fell asleep watching TV from 7 to 8 PM, went to bed at 10:30 PM, fell asleep around Midnight, woke up and couldn't get back to sleep at about 4 AM, went back to sleep from 5 to 7 AM, and had coffee and medicine at 7:00 in the morning.

[illegible]

week 2 — week 1

Дневник сна помогает выявить хроническую инсомнию



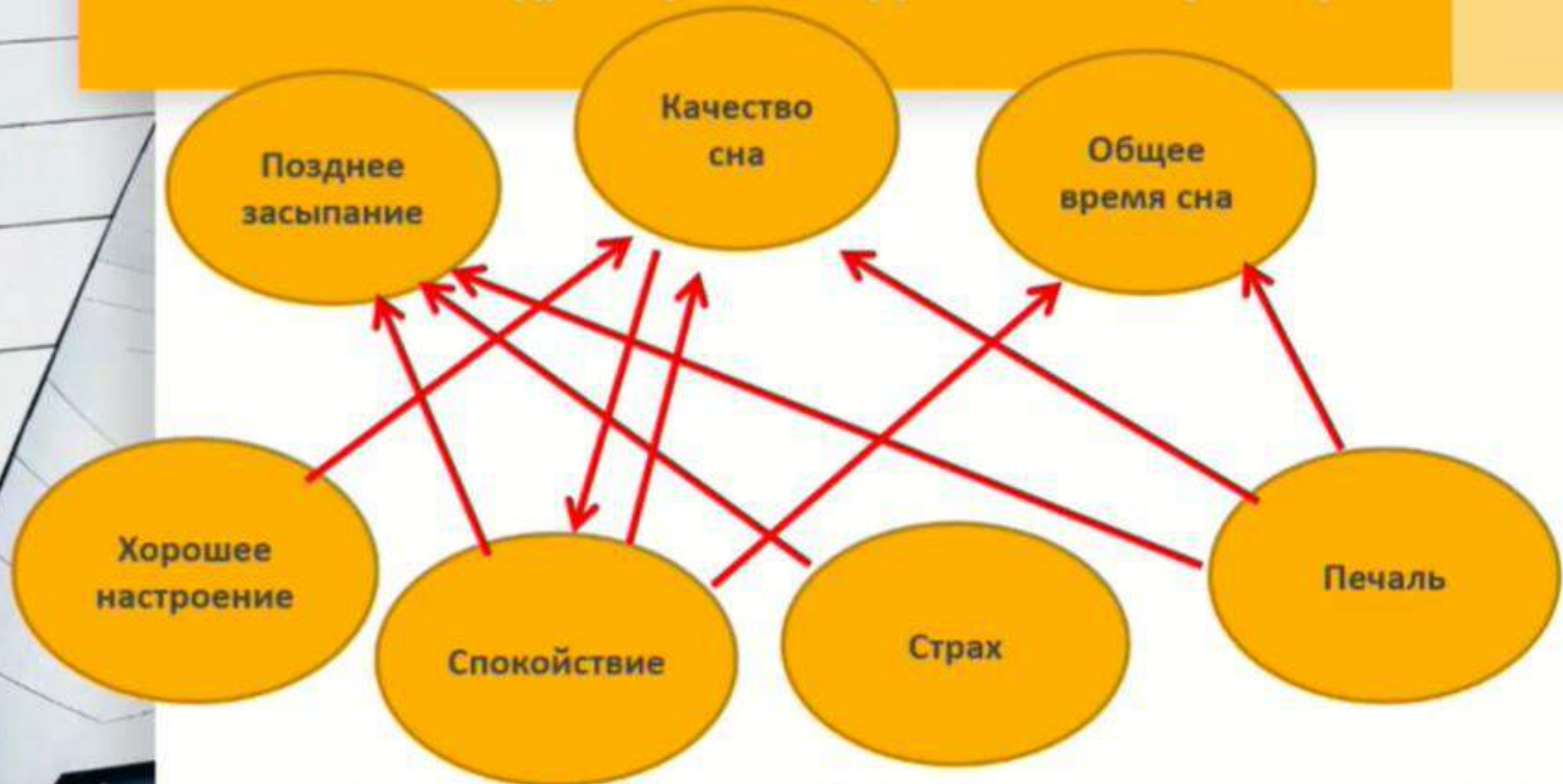


Тревога и сон



- Депривация сна снижает эмоциональные переживания у пациентов
- Эмоциональная эмпатия у таких людей ниже, чем у выспавшихся, или у тех кто в тот же день смог поспать в дневное время
- Хроническое недосыпание приводит к эмоциональному истощению и тревоге

Взаимосвязи между эмоциями и нарушениями сна у женщин



Kalmbach D.A., Pilla V., Roth T., Drake C. The interplay between daily affect and sleep: a 2-week study of young women. *Journal of Sleep Research*, 2014; 23, P. 636-645

Зимняя депрессия в России



Целью данного исследования было оценить связи между географическими координатами и распространенностью зимней депрессии и сравнить хромотипы у молодежи с такой проблемой и без депрессии



В исследовании использовались следующие опросники: Munich Chronotype Questionnaire (MCTQ) и Seasonal Pattern Assessment Questionnaire (SPAQ)



Участвовали 3435 подростков от 10 до 20 лет (1517 мужчин и 1918 женщин)

Borisenkov M., Petrova N., Timonin V., Fradkova L., Kolomeichuk S., Kosova A., Kasyanova O. Sleep characteristics, chronotype and winter depression in 10–20-year-olds in northern European Russia. Journal of Sleep Research, 2015;V.24,288-295

Зимняя депрессия в России

- Позднее засыпание и позднее вставание, уменьшение длительности сна, низкое качество сна были ассоциированы с депрессией

По итогам исследования получены следующие данные:
распространенность зимней депрессии была выше

1. у женщин (odds ratio (OR): 1.87, $P < 0.0001$)
2. увеличивалась с возрастом (OR: 1.09, $P < 0.001$)
3. с широтой – выше на севере (OR: 1.49, $P < 0.029$)
4. связана с часовым поясом – выше на Западе (OR: 1.61, $P < 0.001$)



Головная боль и сон

- В течение веков уделялось внимание влиянию нарушений сна на возникновение головных болей и наоборот
- В 1873 Edward Living сказал, что легче всего прекратить приступ мигрени погрузившись в сон (1)
- Moritz Romberg в 1853 отметил, что наиболее часто приступ мигрени прекращается глубоким и освежающим сном (2)

1. Living E. On megrim, sick headache, and some allied disorders. London: Churchill, 1873

2. Romberg M. A manual of the nervous diseases of man. London: Sydenham Society, 1853



Мигрень и нарушения сна

По результатам исследования, посвященного анализу связи мигрени и нарушений сна – у 60,5% пациентов, страдающих мигренью, были выявлены различные варианты нарушений сна:

- Короткая продолжительность сна
- Длительное засыпание
- Дневная сонливость
- Плохое качество сна
- Применение снотворных

Morgan et al. Sleep disturbances and quality of life in Sub-Saharan African migraineurs. The Journal of Headache and Pain 2015; 16:18



Мигрень и нарушения сна

В другом исследовании, посвященном связи мигрени и нарушений сна приняли участие 33 пациента с мигренью (15 с мигренью сна и 18 с обычной мигренью) и 34 человека контрольной группы

В течение 2-х недель до полисомнографии отмечали в дневнике следующие параметры:

- количество часов с головной болью в течение дня
- общее время сна в среднем
- задержки засыпания
- длинные (≥ 30 мин) и короткие (<30 мин) просыпания ночью

M.Engström, K.Hagen, M.Björk, G.B.Gravdahl, T.Sand. Sleep-related and non-sleep-related migraine: interictal sleep quality, arousals and pain thresholds. The Journal of Headache and Pain 2013, 14:68



Мигрень и сон

Результаты исследования

- В обеих группах мигрени отмечено больше субъективных проблем со сном – бессонница, глобальные проблемы сна (PSQI) и обусловленные болью трудности с засыпанием по отношению к контрольной группе
- Пациенты с мигренью сна чаще просыпались ночью, а пациенты с обычной мигренью имели чаще медленные волны сна и меньше коротких пробуждений

1. Zwart JA, Dyb G, Hagen K, Odegard KJ, Dahl AA, Bovim G, Stovner LJ Depression and anxiety disorders associated with headache frequency. The Nord-Trondelag Health Study. Eur J Neurol 2003; 10(2): 147–152
2. Lanteri-Minet M, Radat F, Chautard MH, Lucas C. Anxiety and depression associated with migraine: influence on migraine subjects' disability and quality of life, and acute migraine management. Pain 2005; 118(3): 319–326
3. Goadsby PJ (2005) Migraine pathophysiology. Headache 45(Suppl 1): S14–24
4. Keay KA, Bandier R (2001) Parallel circuits mediating distinct emotional coping reactions to different types of stress. Neurosci Biobehav Rev 25(7–8): 669–678

Предполагаемая био - поведенческая модель базовых механизмов взаимосвязи хронической бессонницы и хронической головной боли





Дневная сонливость при головных болях



- Исследователи из Норвегии изучали дневную сонливость как у пациентов с хронической мигренью, так и при хронической головной боли напряжения
- Из 3000 человек в возрасте 30-44 лет были выявлено 935 пациентов, страдающих частыми головными болями
- В итоге было выделено 405 пациентов с хронической головной болью (мигренью и ГБН)

Brief Report

Cephalalgia  International Headache Society

Excessive daytime sleepiness in chronic migraine and chronic tension-type headache from the general population

Espen Saxhaug Kristoffersen^{1,2}, Knut Stavem^{3,4,5},
Christofer Lundqvist^{1,2,4} and Michael Bjørn Russell^{1,2}

Cephalalgia
2018; Vol. 38(2) 193-197
© International Headache Society 2017
Reprints and permissions:
sagepub.com/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/0333102417711122
journals.sagepub.com/home/cpg
SAGE

Дневная сонливость при головных болях

- 328 пациентов (81%) имели дневную сонливость
- Наиболее интересными результатами исследования являются:
- отсутствие различий между пациентами с хронической мигренью и головной болью напряжения;
- чаще всего дневная сонливость отмечена у пациентов с большой частотой приступов головной боли > 80 приступов/3 месяца

Brief Report

Cephalalgia 

Excessive daytime sleepiness in chronic migraine and chronic tension-type headache from the general population

Copyright
© 2016, Vol. 35(1), 193–197
© International Headache Society 2017
Reprints and permissions:
sagepub.ru/journalsPermissions.nav
DOI: 10.1177/0333104916661133
journals.sagepub.com/home/cph
SAGE

Espen Saxhaug Kristoffersen^{1,2}, Knut Stavem^{3,4,5},
Christopher Lundqvist^{1,2,6} and Michael Bjørn Russell^{1,2}



В исследовании участвовали 1102 медсестры из различных отделений 3-х госпиталей
Качество сна анализировали по шкале - Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Диагнозы головных болей:

- мигрень
 - головная боль напряжения
 - хроническая ежедневная головная боль
- (Международная Классификация головной боли)

Коморбидность нарушений сна и первичных головных болей у медсестер



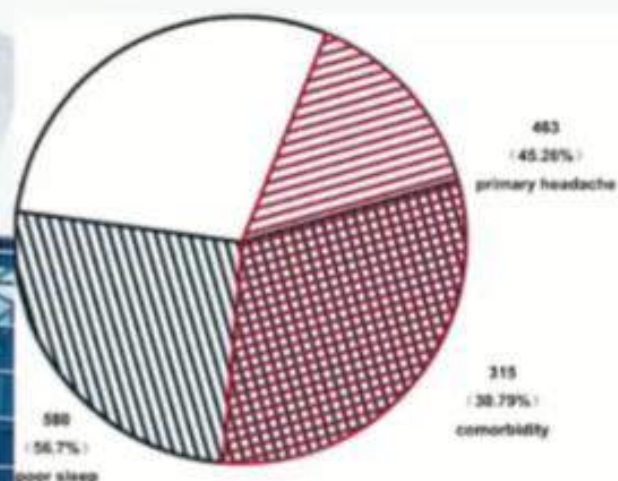
По результатам исследования головные боли были расценены, как независимый фактор риска плохого сна

С другой стороны распространенность первичных головных болей в группе плохого сна была выше:

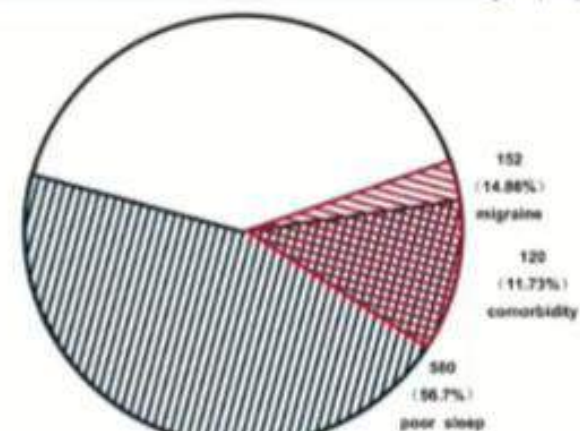
- Мигрень выявлена в 21,2 % (7,2% в контрольной группе)
- Головная боль напряжения в 27,9 % (24,9% в контроле)
- Хроническая ежедневная головная боль в 4,1% (1,1% в контроле)
- По сравнению с хорошо спящими, медсестры с нарушениями сна имели выраженные головные боли в 1,72 раза чаще

Коморбидность нарушений сна и первичных головных болей у медсестер

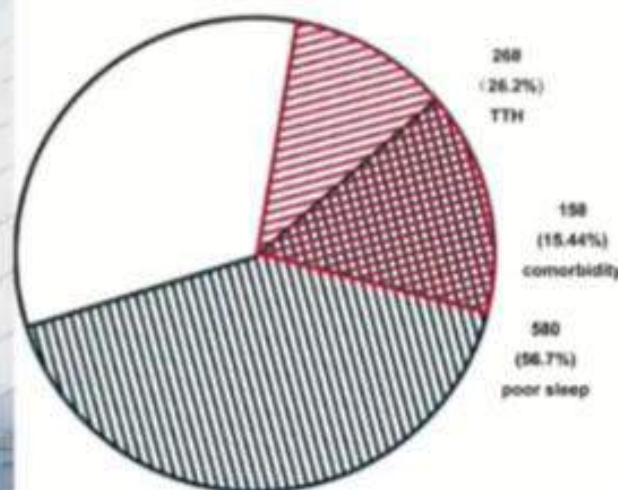
Primary headache –первичные
головные боли
Migraine- мигрень
TTH – головная боль напряжения
CDH – хроническая ежедневная
головная боль



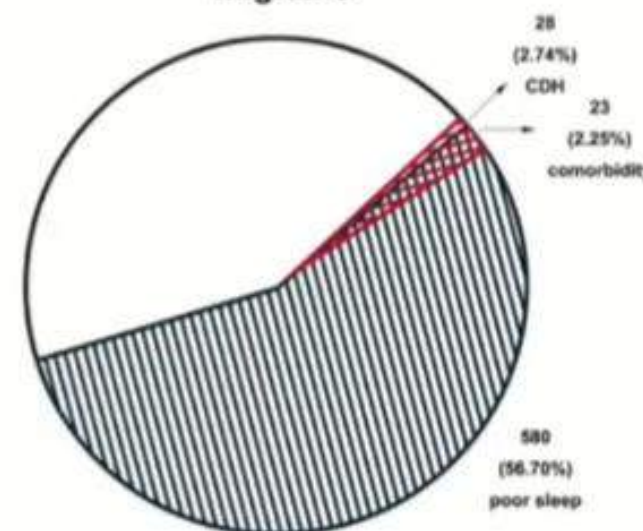
primary headache



migraine



TTH



CDH