Сон и его нарушения

Сон или смерть?

У людей и животных сон и бодрствование ритмично сменяют друг друга. О том, насколько сон необходим для жизнедеятельности организма, можно судить хотя бы по тому, что полное лишение сна люди и животные переносят гораздо тяжелее, чем голодание, и очень скоро гибнут. Был поставлен специальный опыт: одних собак полностью лишили сна, а других – пищи. Первые погибли на 5-ый день, а вторые были живы и после двадцати пяти дневного голодания. О неодолимой силе сна сложено много пословиц, а в одной из русских загадок о сне говорится: “И рать, и воеводу в один мах перевалял.” Что же такое сон? От чего он возникает, почему так велика потребность в нём? Ответить на этот вопрос пытались не раз. В начале нашего века французские исследователи Р. Лежандр и А. Пьерон поставили опыты, из которых сделали вывод: причина сна – накопление в крови в течение дня гипнотоксина, или “яда сна”. Швейцарский физиолог В. Гесс в 1931 году выдвинул предположение о том, что существует особый “центр сна”, так как в его опытах раздражение определённых участков мозга вызывало сон. Но очень многие наблюдения противоречили этим теориям.

В работе коры головного мозга чаще других встречаются такие отклонения от нормы, при которых в истощенных клетках развивается стойкое охранительное торможение. Оно вызывает болезненное состояние, которое может продолжаться от нескольких часов до многих месяцев. Бывает, что оно длиться годами.

В медицинской литературе описан случай сна, продолжавшегося 5 лет. Интересно, что больная в течение всего этого времени могла по ночам, когда не было сильных дневных раздражителей, вставать и даже самостоятельно принимать пищу. И. П. Павлов наблюдал больного, у которого тормозной процесс продолжался 20 лет. Такой длительный сон называют летаргией, или мнимой смертью. Человека, находящегося в глубоком летаргическом сне, иногда действительно трудно отличить от умершего: у него почти не прощупывается пульс, укол булавкой или иглой не вызывает реакции, кожа бывает бледной и холодной, температура тела падает ниже нормы. В таких случаях признаки жизни можно установить только с помощью специальных приборов и исследования врача.

Прежде летаргический сон казался людям сверхъестественным явление и вызывал суверенный страх. И. П. Павлов установил, что это болезнь и происходит она от длительного торможения коры головного мозга, ослабленного в результате некоторых заболеваний. Случаи летаргии иногда встречаются у людей, больных малокровием.

Лунатизм

Существует и другое нарушение сна - лунатизм, сомнамбулизм, или снохождение (от латинских “сомнус” - сон и “амбуло” - хожу). Человека, у которого наблюдается такое расстройство, называют лунатиком. Он встаёт ночью с постели и с открытыми или полузакрытыми глазами блуждает по комнатам, иногда влезает на крыши и бродит по карнизам. Движения лунатика очень точны. Он не осознаёт опасности и не испытывает страха перед высотой. Это позволяет ему, не теряя равновесия, удержаться иногда на такой высоте, с которой в бодрствующем состоянии обязательно бы упал. Лунатик может механически совершать сложные или обыденные, но не требующие необходимости действия (накрывает ночью на стол, перекладывает вещи с места на место и т.п.). Вернувшись после ночной “прогулки” или закончив свою бессознательную работу, лунатик ложиться в постель. Утром он не помнит того, что с ним происходило ночью.

Лунатизм наблюдается, когда тормозной процесс не захватывает все области мозга, и тормозное состояние распространяется лишь на часть нервных клеток коры. В результате у человека наступает состояние частичного сна. Возбуждённая же или бодрствующая область коры, которая управляет определёнными движениями, позволяет автоматически, без участия сознания совершать эти движения.

Лунатизм встречается редко и при правильном лечении скоро проходит.

Бессонница

явления, надо обратиться за советом и помощью к врачу. Чаще встречается такое нарушение сна. Когда человек ночью долго, а иногда и совсем не может заснуть. Он старается забыть впечатление минувшего дня, лежит с закрытыми глазами, ворочается с боку на бок, чтобы найти более удобное положение, и только под утро с большим трудом засыпает. Утром этот человек встаёт “разбитым”, работоспособность его понижена.

Такое состояние называется бессонницей. Часто она - следствие переутомления или сильного нервного возбуждения. Нарушить правильный сон и вызвать бессонницу может вызвать обильный ужин или большое количество выпитой незадолго до сна жидкости (например, крепкого чая, кофе и др.). Бессонницей сопровождается и приём на ночь возбуждающих нервную систему лекарств. Иногда у человека пропадает сон от болезней внутренних органов.