Доктор Кутушов о вялости и профилактике подобного состояния

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 14.09.2022

Дата мероприятия / события: 14.09.2022

г. Москва

Человек испытывает сонливость в течение дня. Днём он засыпает на мгновение, хотя может подумать, что отвлёкся на что-то. На самом деле, это уже начинается состояние гиперсомнии. О симптомах и методах решения рассказал Михаил Кутушов, к.м.н., врач-токсиколог, профессор.

Человек испытывает сонливость в течение дня. Днём он засыпает на мгновение, хотя может подумать, что отвлёкся на что-то. На самом деле, это уже начинается состояние гиперсомнии. О симптомах и методах решения рассказал Михаил Кутушов, к.м.н., врач-токсиколог, профессор.

“Иногда люди начинают дольше спать ночью, но днём продолжают засыпать всё равно. Чтобы полностью избавиться от такого состояния, нужно обратиться к врачу, который выявит патогенез и причину,” - поясняет доктор Кутушов.

Вызывать такое состояние могут противостероидные и гормональные препараты, пост-аварийное состояние, алкогольная зависимость, сон в душной или слишком холодной комнате, неудобная постель, возможна нехватка витаминов – именно мелатонина, другие витамины могут не влиять на сон.

Диагноз начинается с беседы, потом человек ведёт дневник сна, а также делают полисомнографию.

Чтобы регулировать сон, нужно ложиться в 9-10 вечера, когда начинает вырабатываться мелатонин. Никогда не пейте кофе и не курите вечером.

Также: физические упражнения, свежий воздух, расслабление перед сном.

Какие витамины можно применять для улучшения сна - витамины В. Они участвуют во всех метаболических процессах, и их недостаток ведёт к повышению утомляемости.

Витамины С и Д, пантотеновая кислота, калий, железо, йод - количество этих микроэлементов в организме напрямую влияет на общее состояние организма. Важный момент - минералы, которые участвуют в энергетических реакциях.

“Лечение подобного состояния может быть разными методами: первичные и наиболее часто используемые западной медициной – метилфенидаты, более щадящий для организма – акупунктурой,” - рассказывает доктор Кутушов.

Постоянная ссылка на материал: http://smi2go.ru/publications/146586/