



Михаил ПОЛУЭКТОВ: «Изучение деятельности организма человека во время сна позволит найти новые подходы к лечению и профилактике известных заболеваний»



Сомнология – наука о сне – в настоящее время активно развивается. К сожалению, врачи не всегда уделяют расстройствам сна достаточно внимания, между тем нарушение сна приводит к ухудшению физиологического и эмоционального состояния человека, существенно снижает качество его жизни. О совершенствовании медицинской помощи больным с нарушениями сна, о необходимости признания сомнологии самостоятельной специальностью, а также об истории отечественной сомнологии – в беседе с вице-президентом Национального общества по сомнологии и медицине сна, доцентом кафедры нервных болезней факультета послевузовского профессионального образования врачей, заведующим отделением медицины сна Первого МГМУ им. И.М. Сеченова, к.м.н. Михаилом Гурьевичем ПОЛУЭКТОВЫМ.

– Как давно и насколько успешно развивается отечественная сомнология?

– Исследования сна в России имеют давнюю и славную традицию. Еще в XIX веке, на заре развития сомнологии, Мария Михайловна Манасеина выполнила ряд пионерских опытов по депривации (лишению) сна у собак. Результаты экспериментов часто цитировались за границей и стали провозвестниками исследований по изучению влияния депривации сна у людей.

Нобелевский лауреат Иван Петрович Павлов придавал сну очень

важное значение, считая, что сон выполняет функцию охранительного торможения нервных клеток, распространяющегося на полушария и средний мозг. Он также рассматривал сон как активный процесс, предвосхитив обнаружение многочисленных центров сна и бодрствования.

Работы ученых Санкт-Петербургской сомнологической школы, основанной Идой Гавриловой Кармановой, позволили оформиться новому направлению изучения эволюционного развития сна позвоночных. Высокую оценку во всем мире получили

исследования однополушарного сна дельфинов, проводившиеся в Советском Союзе Львом Мухаматовичем Мухаматовым.

В наше время изучение фундаментальных проблем сна продолжается. Иван Николаевич Пигарев развивает оригинальную висцеральную теорию сна. Висцеральная теория базируется на результатах экспериментов, которые показали, что во время медленноволнового сна нейроны специализированных отделов коры мозга начинают обрабатывать сигналы, поступающие от внутренних органов.



Актуальное интервью

Нельзя не сказать о том, что многие выдающиеся отечественные сомнологи вышли из стен лаборатории по изучению нервных и гуморальных регуляций академика АМН СССР Николая Ивановича Гращенкова. Его ученик, академик РАМН Александр Моисеевич Вейн собрал вокруг себя блестящий коллектив физиологов и клиницистов, которые проводили исследования сна в норме и при различных формах патологии. Основываясь на результатах этих исследований, А.М. Вейн предложил свое видение концепции медицины сна.

– На чем основывается концепция медицины сна А.М. Вейна?

– В медицинских руководствах подробно описано, как протекают болезни человека во время бодрствования, однако практически нет данных о том, как проявляют себя патологические состояния во время сна. А.М. Вейн считал, что понимание физиологии самого процесса сна, изменений, которые происходят в организме во сне, а также знание о поведении организма во сне в норме и при различных патологиях могут послужить основой для разработки совершенно новых методов лечения и профилактики заболеваний. В связи с тем что сейчас подходы к лечению болезней в состоянии бодрствования почти исчерпаны, перед концепцией медицины сна открываются широкие перспективы. Этот подход уместно назвать избитым сейчас словом «инновационный», то есть представляющим собой новшество, обеспечивающим качественный скачок эффективности действующей системы.

Следует оговориться, что сон – это очень трудный объект научного исследования, изучение его особенностей значительно сложнее любого исследования человека в состоянии бодрствования. Проведение и интерпретация результатов исследований сна

возможны при участии подготовленного персонала и требуют специальных условий – помещения для сна, сложного оборудования. Например, на сегодняшний день в России действуют порядка 40 центров исследований сна. Большинство из них находятся в Москве и Санкт-Петербурге, в регионах они представлены меньше. В зависимости от оснащенности в одних проводится полное исследование сна – полисомнография, в других – лишь кардиореспираторное мониторирование – упрощенный вариант исследования сна, который позволяет оценить только состояние дыхательной системы во сне.

Следует также учитывать, что сам факт измерения тех или иных физиологических параметров может нарушить сон и исказить полученные результаты. В качестве примера можно привести так называемый эффект «первой ночи» – испытуемый в первую ночь в лаборатории сна спит, как правило, хуже, чем обычно, потому что, попадая в непривычные условия, испытывает ситуационный стресс, обусловленный новым окружением.

– Была ли концепция медицины сна подтверждена экспериментально?

– Было проведено интересное исследование совместно с кардиологами кафедры госпитальной терапии МГМСУ под руководством академика Анатолия Ивановича Мартынова, в котором приняли участие пациенты пожилого возраста с артериальной гипертензией, трудно поддававшейся коррекции. После того как в схему лечения были включены снотворные препараты, у этих больных нормализовался сон, улучшились показатели артериального давления. Таким образом, положительное воздействие на сон способствовало коррекции артериальной гипертензии и улучшению состояния сердечно-сосудистой системы в целом.

Другое исследование проводилось совместно с гастроэнтерологами кафедры клинической фармакологии, фармакотерапии и скорой медицинской помощи МГМСУ (заведующий кафедрой – Аркадий Львович Верткин). Нормализация сна у пациентов с гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью позволила уменьшить количество рефлюксов.

Исследование сна у больных мозговым инсультом, проводившееся под руководством ученика академика А.М. Вейна профессора Якова Иосифовича Левина (Сомнологический центр Минздрава России), продемонстрировало, что степень нарушения структуры сна коррелирует с сохранностью интегративной деятельности мозга при этом тяжелом заболевании. В исследовании было показано, что даже если больной находится без сознания, но имеет сохраненные стадии сна, то прогноз его выздоровления благоприятен. И наоборот, если из пяти стадий сна у больного отмечаются только первые две, то вероятность благополучного исхода невелика.

– Насколько актуально на современном этапе рассматривать сомнологию как самостоятельное направление в медицине и физиологии человека? Может быть, специалистам различных областей знания просто надо учитывать особенности изменения состояния организма во время сна?

– Функциональное состояние сна обеспечивается сложным взаимодействием различных областей головного мозга: активирующих систем, центров медленноволнового и быстрого сна, «внутренних часов» организма человека. В результате такого взаимодействия во время сна наблюдаются разнообразные изменения деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и других систем организма.

Невозможно, например, оценивать характер изменения артери-

Неврология



Актуальное интервью

ального давления во время сна без учета роли снижения симпатического тонуса, связанного как с медленноволновым сном, так и с хронобиологическим воздействием. Наблюдаемые во сне задержки дыхания могут иметь физиологический характер и являться частью процесса, например, быстрого сна. Именно поэтому неприемлемо оценивать изменения состояния организма человека только с точки зрения одной специальности, будь то кардиология или пульмонология. Приведу другой пример. Большой проблемой, связанной с состоянием сна, является инсомния – есть данные, что до 30% людей в общей популяции страдают бессонницей. Однако лечение инсомнии не исчерпывается назначением снотворного препарата, для достижения результата требуется учитывать индивидуальные психологические особенности пациента, вопросы влияния окружающей среды, хронобиологические аспекты.

Таким образом, врач, берущий на себя смелость заниматься расстройствами, связанными со сном, должен быть соответствующим образом подготовлен. Он должен владеть знаниями и в области физиологии нервной системы, неврологии и психиатрии для того, чтобы понимать природу вегетативных, психических и гормональных изменений во сне.

Однако в настоящее время в России единой законодательной базы, которая бы регулировала исследования сна и лечение его нарушений, не существует. К сожалению, в профессиональном медицинском образовании изучению сна и его расстройств отводится исключительно мало времени (только в курсе физиологии и неврологии). Лишь немногие образовательные центры занимаются профессиональной подготовкой специалистов в области сомнологии и медицины сна. Это курсы на кафедре нервных болезней ФППОВ Первого

Московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова, в Учебно-научном медицинском центре Управления делами Президента РФ, в Федеральном медико-биологическом агентстве. Подготовка специалистов осуществляется в «штучном» порядке, что не отвечает текущим запросам здравоохранения, в особенности в регионах России.

Между тем сомнология, или медицина сна, имеет свои задачи, методологический аппарат (различные варианты полисомнографии) и проблематику (расстройства сна, расстройства деятельности различных систем организма, связанные со сном), поэтому может и должна рассматриваться как отдельное направление в медицине. Более того, признание сомнологии самостоятельной дисциплиной даст возможность массово готовить специалистов, которые могли бы свободно ориентироваться в проблематике, связанной со сном, и выступать в качестве экспертов.

– Какие шаги предпринимаются сейчас для того, чтобы повысить квалификацию специалистов, занимающихся исследованиями сна?

– В 2008 г. по инициативе Якова Иосифовича Левина для объединения усилий сомнологов – исследователей и клиницистов – в пропаганде знаний о природе сна и его расстройств было создано Национальное общество по сомнологии и медицине сна. В настоящее время регулярно проходят заседания общества, на которых рассматриваются наиболее интересные и сложные вопросы исследований сна. Кроме того, обществом организуются научно-практические конференции, в которых принимают участие исследователи сна и врачи. В VIII Всероссийской конференции «Актуальные проблемы сомнологии», которая состоялась в ноябре 2012 г., принимали участие свыше

300 специалистов, представлявших не только Россию, но и страны СНГ. В ближайших планах развития общества – предоставить врачам возможность постоянно общаться через Интернет, обсуждать результаты новейших фундаментальных и прикладных исследований в области сомнологии и медицины сна, обмениваться опытом, разбирать интересные случаи и т.д.

Активно работает секция сомнологии Физиологического общества им. И.П. Павлова под руководством Владимира Матвеевича Ковальзона, вошедшая в состав Европейского общества по изучению расстройств сна. В 2012 г. создана межрегиональная общественная организация «Ассоциация сомнологов», возглавляемая Романом Вячеславовичем Бузуновым.

Таким образом, сомнология в России постоянно развивается: проводятся фундаментальные научные исследования, которые обогащают клиническую практику, совершенствуется медицинская помощь больным с нарушениями сна. Более насыщенной становится общественная жизнь сомнологов – создаются новые общественные объединения, проводятся конференции. Подтверждает свою состоятельность концепция медицины сна, демонстрирующая, что на фоне улучшения сна облегчается течение многих болезней человека. Все больше врачей начинают понимать важность специализированной подготовки в области сомнологии. Не сомневаюсь, что количественные изменения непременно перейдут в качественные. Это даст возможность добиться признания сомнологии отдельной клинической дисциплиной, позволит улучшить диагностику и методы лечения нарушений сна. Все это в итоге будет способствовать сохранению и улучшению здоровья людей. *

Беседовала С. Евстафьева

Неврология