



Я.И. Левин: «Мечта – создать ИНСТИТУТ СНА»

– Яков Иосифович, 18 марта в России отмечался Всемирный день сна. Проводились ли какие-нибудь мероприятия, посвященные этому дню?

– Каких-то специальных масштабных мероприятий в России, к сожалению, не было. У нас в стране еще не все серьезно относятся к сомнологии и проблемам медицины сна, которые нам придется решать. Хотя в преддверии этого дня мы провели первое заседание Национального общества по сомнологии и медицине сна, где обсудили наиболее актуальные вопросы. А 18 марта я прочитал Интернет-лекцию «Радости и печали сна» (она доступна в архиве на сайте www.medlector.ru).

– Радости и печали сна... Расскажите, пожалуйста, об этом подробнее.

– Помните, *causa sui* (причина самого себя) у Спинозы? Эта философская категория применима для описания сна как феномена и является основополагающей в сомнологии как науке о сне. Действительно, радость сна – в нем самом. Если сон хороший, то человек доволен и жизнью, и окружающими. Если же сон плохой – то и все остальное становится не в радость. Я люблю сравнивать сон и осеннюю паутинку. Все замечательно: блеклосинее небо, негорячее солнце, по ветру летит легкая паутинка. Но это очень хрупкая красота: стоит паутинке задеть листочек, веточку, сучок, и она рвется. Так и сон – сколько в современном мире «печалей» – факторов, которые могут его нарушить! Иногда я сам удивляюсь, как человеку удается поддерживать свой сон, при том огромном количестве деструктивных воздействий вокруг. В первую очередь, очень пагубно влияют стрессы – бедствие современного человека. Здоровые люди могут реагировать на стресс двумя способами: инсомнически, когда человек в ответ на стресс лишается сна, и гиперсомнически, когда человек начинает больше спать. Одно не лучше другого. Однако надо помнить, что сон обладает важнейшей антистрессовой функцией, поэтому необходимо повышать стрессоустойчивость, в том числе, и через улучшение сна.

С 2001 г. в России в рамках проекта Всемирной организации здравоохранения по проблемам сна и здоровья проводится Всемирный день сна. Такое внимание неслучайно, так как по статистике у каждого второго взрослого жителя планеты отмечают один или несколько симптомов расстройства сна (от инсомнии страдает более 10% населения индустриально развитых стран). В нашей стране своим сном недовольны почти 45% россиян, и 20% населения нуждаются в серьезном лечении его нарушений – такие данные приводятся Сомнологическим центром Минздравсоцразвития. С директором этого центра, академиком РАЕН, доктором медицинских наук, профессором кафедры нервных болезней Первого МГМУ им. И. М. Сеченова Яковом Иосифовичем ЛЕВИНЫМ встретился наш корреспондент Наталия Токарева.



– С какими проблемами чаще всего обращаются к вам, врачам-сомнологам, пациенты?

– В основном, это три главные проблемы. Первая – инсомния, дефицит сна. Современная классификация выделяет инсомнии, связанные с жизненными событиями, телесными (соматическими) заболеваниями и психиатрическими патологиями. Инсомнию врачи наблюдают и в психиатрии, и неврологии, и в терапии. Вторая большая проблема сна – гиперсомния, т.е. избыточная сонливость. Третья – это парасомнии, двигательные, поведенческие или вегетативные феномены, которые возникают в специфической связи с процессом сна (снохождение, энурез и многие другие). Каждое из этих событий может быть связано как с неврологией, так и с кардиологией и т.д. Помимо того, что я перечислил, конечно же, нельзя забывать о редких патологиях.

– А каковы нормы здорового сна?

– Сон – это одна из составляющих качества жизни. Мы безответственно относимся ко сну, можно сказать по-хулигански. По данным американских исследователей, за последние 30 лет люди стали спать меньше – на три часа в неделю. Казалось бы, всего полчаса в день – ерунда, ведь сон – не столь уж и важное событие – во сне человек не пашет, не сеет, не любит, не переживает... Это не так. Сон обладает важной восстановительной функцией. Существуют разные мифы по поводу длительности сна. Но потребность во сне имеет две составляющих: физиологическая потребность, которую мы реализуем за 5–6 часов, и потребность личности, то есть психологическая потребность, поэтому есть «короткоспящие» и «долгоспящие» люди. Кроме того, важно не только как долго, но и на чем спать. Для человека с нарушениями сна – качество подушек и матрасов принципиальны. Вы, видимо, обратили внимание, что на выставке, которая проходила в рамках нашей конференции «Актуальные вопро-

сы сомнологии», были представлены видоизменяющие свою поверхность спальные системы, с просто фантастическими возможностями, создающими определенный культ спальни, культ специальных условий для здорового сна.

– Вы заговорили о научно-практической конференции «Актуальные вопросы сомнологии». С докладами на ней, кроме медицинских специалистов, выступали и биологи, и психологи, и генетики. Почему?

– Сомнология – полидисциплинарная область знаний, в которой психология занимает значительное место. Часто оценить причины нарушений сна и вылечить их без психотерапии, без клинической психологии невозможно. Что касается генетики, приведу такой пример: когда выяснили, что у мух-дрозофил тоже есть сон в виде определенных форм покоя, это вызвало потрясение – долгое время считалось, что этим свойством обладают только более развитые существа! Через 60 поколений исследователи получили популяцию мух, которые меньше спят, дольше входят в форму покоя, их жизнь короче, а уровень холестерина – выше. Это такие же признаки, что и у людей, страдающих инсомнией. Именно поэтому сейчас ученые ищут генетические механизмы, которые приводят к нарушениям сна. Поскольку сон генетически предопределен, совсем без сна мы обходиться не сможем. А поставить задачу «уплотнить» наш сон очень интересно. Разве не замечательно безболезненно сократить время сна на четыре часа! Над этим уже работают исследователи, изучая генетику здоровых, но «короткоспящих» и «долгоспящих» людей. Генетика тесно переплетена с хронобиологией, поскольку сон – процесс хронобиологический. Таким образом, чем больше мы будем узнавать, тем быстрее мы сможем проводить генетическую терапию.

– В России сомнология рассматривается как подраздел неврологии?

– Видите ли, в разных странах фундаментом сомнологии становилась та научная дисциплина, которая наиболее активно развивалась. В Советском Союзе это было учение блестящего, гениального физиолога Ивана Петровича Павлова. Выдающуюся роль в становлении науки сыграл мой «научный дедушка» – академик Николай Иванович Гращенков (кстати, он привез в Советский Союз первый электроэнцефалограф). В его лаборатории нейро-гуморальных регуляций родилась отечественная научная сомнология, и именно он поручил заниматься проблемами сна моему учителю Александру Моисеевичу Вейну, который стал родоначальником клинической сомнологии. Вокруг Александра Моисеевича сплотилось значительное число ученых, представляющих различные дисциплины – физиологи, биохимики, психиатры, психологи и, конечно же, неврологи и нейрофизиологи. И сегодня наше Национальное общество по сомнологии и медицине сна объединяет специалистов разных специальностей: пульмонологов, кардиологов, психологов, психиатров, нейрохимиков, нейроиммунологов. Безусловно, можно было бы эту интеграцию поднять на более высокий уровень, но для этого надо создавать Институт сна. Впрочем, это пока только мечта.

– То есть сомнология – та область медицины, которая объединяет очень многих специалистов?

– Совершенно точно. В медицине сна врачи разных специальностей найдут интересные аспекты «своих» патологий: кардиолог – инфарктов миокарда; пульмонолог – бронхиальной астмы; невролог – мозгового инсульта. Со временем (и с новыми знаниями) сомнология только расширяет спектр проблем. Возможно, в каком-то смысле, сомнология даже шире любой из наук о мозге (благодаря этому она столь бурно развивается). Воздействуя на сон, улучшая



Всемирный день сна

его структуру, мы улучшаем течение любого заболевания, проводим профилактику многих болезней. Кстати, еще Артур Шопенгауэр сказал: «Жизнь и сновидения – страницы одной и той же книги».

– Есть ли в наших медицинских вузах курс сомнологии?

– Увы, нет. Совсем немного о физиологии сна читают на физиологии, чуть больше рассказывают на неврологии. Мы стараемся восполнить этот пробел у дипломированных врачей-неврологов, которые приходят на факультет послевузовского профессионального образования врачей Первого МГМУ им. И. М. Сеченова. На всех наших циклах, которые читаются на кафедре неврологии с курсом сомнологии, есть обязательные лекции по сну. У нас есть цикл, который называется «Практическая сомнология» – обычно к нам приезжает маленькая группа (3–4 врача), для которой в течение месяца проводятся занятия по теории и практике современной сомнологии. Я считаю, это первый этап систематической, профессиональной подготовки по всем направлениям сомнологии (и такого в России больше нигде нет). Кроме того, мы устраиваем лекции для врачей в стационарах. Надо помнить, что современная сомнология – это комплекс специальных знаний, которые не получают одновременно.

– Как в сомнологии соотносятся фундаментальные и клинические исследования?

– Конечно, нам ближе клиническая сомнология. Но А. М. Вейн всегда считал, что каждый научный работник должен быть еще и врачом. Мы не отступаем от его принципов: и практикуем, и занимаемся научной работой. Перед нашей конференцией в Россию приезжал профессор из Швеции Клаудио БАССЕТТИ (Claudio Bassetti), президент Европейского общества исследований сна (European Sleep Research Society, ESRS). Мы с ним много говорили о принципе еди-

нения фундаментальных и клинических исследований, отрадно, что и наше Национальное общество по сомнологии и медицине сна, и Европейское общество исследований сна придерживаются по этим вопросам единой точки зрения: фундаментальная и клиническая науки должны быть тесно взаимосвязаны.

– Яков Иосифович, Вы – президент Национального общества по сомнологии и медицине сна. Каковы главные успехи были достигнуты в прошлом году?

– Главное, что сомнологии в России по праву стало уделяться все больше внимания. Медицинское общество начинает понимать, что сомнология – важнейшая отрасль знаний современной медицины. Все больше и больше врачей начинают узнавать, что такое медицина сна. Без ложной скромности должен сказать, что в этом есть, конечно, и наша заслуга. Это очень важно, потому что многие болезни зарождаются во сне. Во сне многие болезни претерпевают, порой, совершенно радикальные метаморфозы. Классический пример – это кривошея – болезнь, при которой голова насильственно повернута в одну сторону, но во сне голова принимает нормальное положение. Подобных примеров привести можно много. Постепенно увеличивается число сомнологических центров в России. Сейчас их уже более 30-ти (правда, большинство пока сконцентрировано в Москве). К сожалению, в региональных центрах еще очень низкая «пропускная способность» (1–3 койки), то есть исследовать за одну ночь можно максимум трех человек, это очень мало. Однако, несмотря на то что возможностей у нас значительно меньше, мы не отстаем от наших западных коллег.

– Вы президент не только Национального общества по сомнологии и медицине сна, но и Национального общества специалистов по детскому сну. В чем принци-

пиальные различия между нарушением сна у детей и у взрослых?

– Принципиальных различий нет, есть только общее: как во взрослой, так и в детской популяции нарушения сна очень распространены. К сожалению, если «взрослая» сомнология в России развивается, то детская – это белый лист. Нет ни должного внимания, ни адекватных снотворных препаратов для детей. Профессиональные детские специалисты-сомнологи есть только в 1–2 местах в Москве.

– Конечно же, мы не могли не спросить о «Музыке мозга» – оригинальном немедикаментозном методе лечения, получившем признание отечественных и зарубежных специалистов, автором которого Вы являетесь. Активно ли он используется?

– Это действительно интересный метод. Были проведены исследования в рамках доказательной медицины, результаты которых показали, что он достоверно высокоэффективен, не только не уступает современным снотворным препаратам, но и значительно превосходит их по безопасности, не имея каких-либо серьезных побочных эффектов. Надо отметить, что метод прост в применении – человек просто слушает какой-то информационный носитель (MP3-плеер или диск), где записана музыка для релаксации и активации. Если же вы спросите меня о механизмах действия «музыки мозга», то я затруднюсь с ответом – они не до конца понятны. Но, так или иначе, мозг распознает «свою» музыку и именно она обладает лечебным эффектом. Метод имеет официальное минздравовское разрешение к применению и сегодня его активно используют наши коллеги в США.

– Яков Иосифович, спасибо вам за обстоятельный рассказ и примите поздравление с Вашим профессиональным праздником Всемирным днем сна! *

Беседовала Н. Токарева