

УВАЖАЕМЫЕ ДАМЫ И ГОСПОДА, ДОРОГИЕ ПАЦИЕНТЫ,

Расстройства сна являются одними из самых распространенных проблем со здоровьем среди населения. Миллионы людей страдают от нарушений сна, которые требуют обследования и лечения. Причины разнообразны - в частности, широко распространены так называемые дыхательные расстройства, связанные со сном, которые считаются фактором риска инсульта, инфаркта миокарда, высокого кровяного давления и сердечной аритмии. Хронический дефицит сна, а также и слишком большое количество часов сна связаны с повышенной смертностью.

Многие неврологические заболевания, такие как инсульт, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона и нервно-мышечные расстройства, очень часто связаны с нарушениями сна. Поскольку расстройства сна могут нарушить процесс восстановления и привести к повышенному психологическому стрессу, важно быстрое обследование и лечение.

Благодаря своему персоналу и медико-техническим ресурсам, ЦЕНТР МЕДИЦИНЫ СНА при медицинском учреждении «Kliniken Schmieder» в городе Алленсбах, возглавляемый сомнологом и неврологом доктором Мануэлем Эглау, способен диагностировать и лечить любой тип расстройства сна.



Д-Р МЕД. МАНУЭЛЬ КРИСТИАН ЭГЛАУ

Директор центра медицины сна

Специалист по неврологии, специалист по психиатрии и психотерапии, медицине сна, сомнологии (Немецкое общество исследования сна и медицины сна), социальной медицине

> +49-(0)7533/808-1279 or -1237

> m.eglau@kliniken-schmieder.de

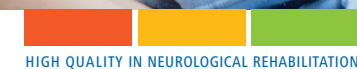
ЦЕНТР МЕДИЦИНЫ СНА

КЛИНИКИ ШМИДЕР АЛЛЕНСБАХ



**СОН ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ТО ЖЕ,
ЧТО ЗАВОД ДЛЯ ЧАСОВ.**

Артур Шопенгауэр, Немецкий философ



ВИДЫ НАРУШЕНИЙ СНА

На сегодняшний день известно более 90 различных нарушений сна, которые сопровождаются, прежде всего, нарушениями засыпания и поддержания сна и/или чрезмерной усталостью/сонливостью в течение дня:

- Нарушения сна вследствие психических или физических заболеваний
- Нарушения ритма сна и бодрствования
- Нарушения дыхания во сне
- Двигательные нарушения во сне (парасомнии в фазах быстрого и медленного сна)
- Приступы эпилепсии во сне
- Нарушения поведения в фазе быстрого сна
- Нарколепсия/катаплексия
- Синдром беспокойных ног (Restless-legs-Syndrom)
- Синдром периодических движений ног (Periodic Limb Movement in Sleep Disorder)



ДИАГНОСТИКА

Диагностические исследования проводятся в полностью затемняемых, больших и тихих кабинетах с отдельной ванной комнатой/туалетом и с использованием самой современной медицинской техники. Для диагностики мы используем среди прочего

- инфракрасные камеры
- датчики положения тела
- цифровые записывающие устройства

Беспроводная передача данных обеспечивает неограниченную свободу движений. Наряду с подробным сбором анамнеза также проводится полное физическое обследование. Кроме того, используются следующие методы измерений:

- Протоколы сна
- Анкеты о сне
- Скрининг апноэ сна/полиграфия для регистрации нарушений дыхания во сне
- Поверхностная электромиография для регистрации периодических движений ног



- ① Маска CPAP
- ② инфракрасная камера с ненаправленным микрофоном
- ③ полисомнография

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

После диагностики каждому пациенту назначается индивидуальная терапия. В зависимости от степени тяжести нарушения сна/бодрствования и личной жизненной ситуации пациент получает лечение в том числе с помощью следующих мероприятий:

ПОВЕДЕНЧЕСКИ-ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Сюда относятся, например, рекомендации по гигиене сна, методы расслабления, поведенческие терапии и разные формы психотерапии.

ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Хронобиологическая терапия использует поведенческие и фармакологические методы. При этом светолечение тоже относится к числу используемых методов.

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Фармакологические вещества часто бывают необходимы при первично органических и хронических нарушениях сна. В зависимости от диагноза медикаменты используются в течение ограниченного периода времени, при этом имеет место почти полный отказ от классических снотворных средств.

АППАРАТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Аппаратные мероприятия, например, ночная назальная терапия положительным давлением (nCPAP/BiPAP), с большим успехом могут использоваться при нарушениях дыхания во сне.

ХИРУРГИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ (ЗА ПРЕДЕЛАМИ КЛИНИКИ)

В редких случаях может потребоваться хирургическое вмешательство, в частности при непроходимости верхних дыхательных путей, обструктирующих опухолях носа и глотки, а также аномалиях лицевого скелета.

ВАМ СЛЕДУЕТ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ В ОБЛАСТИ СОМНОЛОГИИ ...

- если вы на протяжении более чем четырех недель плохо засыпаете или спите
- если у вас беспокойный сон, вы часто чувствуете усталость в течение дня или если у вас наблюдается подавленное эмоциональное состояние и снижение работоспособности
- если у вас наблюдаются непроизвольные движения или необычное поведение во сне (например, хождение во сне, агрессивность, ночные состояния замешательства или частые движения ног)

СОВЕТЫ ПО ГИГИЕНЕ СНА

- Следите за регулярностью ритма сна
- Спите в затемненной, скорее прохладной, хорошо проветренной и тихой комнате
- За несколько часов до отхода ко сну воздержитесь от алкоголя, чрезмерного употребления никотина, кофеина и интенсивных занятий спортом
- Используйте небольшие ритуалы отхода ко сну или практикуйте методики расслабления, такие как йога или аутотренинг
- Встаньте, если вы не можете заснуть. Снова ложитесь в постель лишь тогда, когда почувствуете сонливость

СТОИМОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ

- 1 ночь: **2100 €/EBPO**
- 2 ночи: **3900 €/EBPO**
- 3 ночи: **4900 €/EBPO**
- 4 ночи: **5900 €/EBPO**
- 5 ночи: **6900 €/EBPO**