

Протокол

Регуляция сна

Этот протокол представляет рекомендации по гигиене и нутриентной поддержке для улучшения качества, продолжительности и восстановительных функций сна.

ГИГИЕНА СНА



ЦИРКАДНАЯ СИНХРОНИЗАЦИЯ

- Соблюдайте одинаковое время отхода ко сну и пробуждения, включая выходные дни.
- Спите в соответствии с собственным хронотипом («жаворонок»/«сова»). Это улучшает качество и продолжительность сна.



СВЕТОВОЙ РЕЖИМ

- **Утром:** увеличьте воздействие естественного яркого света (желательно 25,000+ люкс) в первый час после пробуждения для синхронизации циркадных ритмов.
- **Вечером:** избегайте искусственного света, особенно синего спектра, за **30-60 минут** до сна. Используйте тёмные шторы, маску для сна или фильтры синего света на экранах.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Регулярные физические упражнения благотворно влияют на качество сна.
- **Утренние упражнения** полезны для синхронизации циркадных ритмов.
- Интенсивные тренировки следует завершать минимум за 2-3 часа до сна.
- **Вечерние упражнения низкой интенсивности** (йога, растяжка) не нарушают сон и рекомендуются при тревоге.



ТЕМПЕРАТУРА И ОКРУЖЕНИЕ

- Поддерживайте в спальне **прохладную температуру** (16-19°C).
- Обеспечьте тишину и максимальную темноту.



ПИТАНИЕ

- **Кофеин:** избегайте потребления за 6-8 часов до сна. Чувствительность индивидуальна и зависит от генетики (полиморфизм CYP1A2).
- **Алкоголь:** полностью избегайте минимум за 3 часа до сна, оптимально — за 6 часов. Алкоголь подавляет секрецию мелатонина и фрагментирует вторую половину ночи.
- **Приём пищи:** последний приём пищи должен быть за 2-3 часа до сна.



РЕЛАКСАЦИЯ И ПСИХИЧЕСКАЯ ГИГИЕНА

- Практикуйте **техники релаксации** перед сном: прогрессивная мышечная релаксация, майндфулнесс-медитация, йога нидра.
- Эти методы снижают предсонное возбуждение, балансируют симпатическую нервную систему и снижают уровень кортизола.



ДНЕВНОЙ СОН

- Оптимальная **дневная дремота** — 15-20 минут в ранний полдень. Она не вызывает сонной инерции и не вредит ночному сну.
- Для людей с инсомнией дневной сон противопоказан.



Протокол «Регуляция сна» разработан медицинским экспертом.

Белан Кирилл Сергеевич, врач-терапевт, руководитель направления превентивной медицины сети клиник «Атлас».



ДИАГНОСТИКА НАРУШЕНИЙ СНА

Клинические шкалы и опросники:

- **Питтсбургский опросник сна** (опросник по качеству сна Питтсбургского университета). Анкета состоит из 24 вопросов, заполняется пациентом. Применяется для оценки качества ночного сна.
- **Индекс тяжести инсомнии**. Анкета из 7 вопросов, заполняется пациентом и оценивает выраженность симптомов инсомнии. Также она используется для оценки динамики состояния в ходе лечения.
- **Шкала дисфункциональных убеждений в отношении сна**. Представляет собой 16-пунктный опросник, заполняемый врачом. Используется для оценки выраженности дисфункциональных убеждений в отношении сна, способствующих хронификации инсомнии.

Нарушения сна часто имеют конкретную гормональную причину. Следующая таблица помогает связать характерные симптомы с возможным дисбалансом ключевых регуляторов сна для целенаправленной диагностики и коррекции.

Нарушение сна / Симптом	Возможный гормональный дисбаланс
Трудности засыпания, вечернее возбуждение	<ul style="list-style-type: none">• высокий вечерний кортизол• низкий мелатонин• высокий эстрадиол (подавляет сон)
Частые пробуждения, фрагментация сна	<ul style="list-style-type: none">• дефицит прогестерона (и его метаболита аллопрегнанолона)• дефицит мелатонина• избыток кортизола
Трудности засыпания, вечернее возбуждение	<ul style="list-style-type: none">• аберрантный ранний подъем кортизола• дефицит мелатонина
Невосстанавливающий сон, отсутствие чувства бодрости	<ul style="list-style-type: none">• дефицит глубокого сна, который связан с низким гормоном роста• дефицит тестостерона (у мужчин)
Вазомоторные симптомы (приливы), нарушающие сон	<ul style="list-style-type: none">• резкий дефицит эстрадиола (менопауза)
Усиление апноэ или храпа	<ul style="list-style-type: none">• дефицит мелатонина и прогестерона (которые тонизируют мышцы дыхательных путей)• избыток тестостерона



Некоторые лекарственные препараты, назначаемые для лечения сопутствующих заболеваний, могут негативно влиять на архитектуру и качество сна.

- **Антидепрессанты из группы СИОЗС:**

Могут задерживать или сокращать фазу быстрого сна (REM-сон).

- **Симпатомиметики и противоотечные средства:**

Могут ускорять сердечный ритм, что может препятствовать засыпанию.

- **Бронходилататоры:**

Могут привести к учащению сердцебиения и вызывать головные боли, нарушающие сон.

- **Ингибиторы АПФ:**

Могут вызывать сухой кашель и мышечные боли, которые провоцируют ночные пробуждения.

- **Бета-блокаторы:**

Могут снижать естественную выработку мелатонина, тем самым нарушая циркадную регуляцию сна.

- **Гипогликемические средства из группы бигуанидов:**

Могут становиться причиной нарушений сна и кошмаров.

- **Ингибиторы ацетилхолинэстеразы:**

Могут способствовать бодрствованию и вызывать возбуждение, особенно при вечернем приеме.

- **Опиоидные анальгетики:**

Могут изменять нормальные циклы сна и способствовать развитию или усугублению синдрома апноэ во сне.

- **Альфа-блокаторы, используемые для лечения доброкачественной гиперплазии предстательной железы:**

Могут уменьшать продолжительность фазы быстрого сна (REM-сна).

- **Психостимуляторы:**

Могут задерживать наступление сна и сокращать продолжительность глубокого сна.

- **Кортикостероиды:**

Могут сокращать продолжительность глубокого сна.



РОЛЬ НУТРИЕНТОВ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВОГО СНА

Нутриент	Механизм действия	Дозировка
Магний*	Улучшает медленноволновой сон. Способствует нейромышечной релаксации и необходим для синтеза мелатонина и тестостерона, поддерживает глубину и восстановительные свойства сна.	400-500 мг/день, вечером
Мелатонин	Промотирует сон, инициирует переход в сон и улучшает синхронизацию циркадных ритмов. Ингибирует трансляцию глюкокортикоидных рецепторов, оказывая прямое противодействие ночному кортизолу.	0,3-5 мг/день, за 30-90 мин до сна
Глицин	Аминокислота, выполняющая функции тормозного нейромедиатора в ЦНС. Способствует нормализации процессов возбуждения и торможения, улучшает засыпание и качество сна, не вызывая сонливости днём.	100 мг /день
L-теанин	Оказывает влияние на ГАМК- и глицинергическую нейротрансмиссию, проявляя антистрессорное и успокаивающее действие. Улучшает память, внимание и способность к обучению.	200-400 мг/день
Фосфатидилсерин	Нормализует гиперактивность ГГН-оси, снижая избыточный уровень кортизола. Модулирует нейротрансмиттеры (серотонин, дофамин).	200-400 мг/день, за 3 часа до сна
Витамин B6 (P-5-P)**	Кофактор в ферментативных реакциях синтеза мелатонина из серотонина.	50-100 мг/день
Цинк*	Кофактор для синтеза тестостерона. Приём вечером может способствовать ночному пику тестостерона.	25-50 мг/день, вечером перед сном
Витамин D3	Модулирует синтез тестостерона, регулирует циркадные ритмы. Дефицит связан с нарушением сна.	2000-4000 МЕ/день, обычно утром
ГАМК и предшественники	Прямая (ГАМК) и опосредованная (глутамин как предшественник) поддержка главной тормозной системы мозга.	ГАМК: 500-1000 мг/день L-глутамин: 5-10 г/день



*При выборе нутриентной поддержки лучше отдавать предпочтение минералам в органической форме. Например, **магния бисглицинат, треонат** могут проходить через ГЭБ, **цинка пиколинат** комфортно усваивается и не вызывает нежелательных явлений со стороны ЖКТ.

****P-5-P** – это **активная коэнзимная форма витамина B6**, которая не требует преобразования в печени и начинает действовать сразу.



НУТРИЕНТНАЯ ПОДДЕРЖКА ОТ ЭВАЛАР

«Эвалар» – эксперт в фитотерапии и системной нутриентной поддержке, объединяющий строгую науку, производственные инновации и экологически чистые природные ресурсы Алтая с заботой о каждом поколении россиян.



ЛЕКАРСТВЕННАЯ ПОДДЕРЖКА

Название продукта	Биологически активные вещества	Рекомендации по применению
<u>Глицин+Мелатонин</u> <u>Эвалар*</u> В форме подъязычных таблеток. Усиленное двойное действие. Не вызывает зависимости или привыкания.	в 1 таблетке: Глицин – 100,00 мг Мелатонин – 3,00 мг	При нарушениях сна: по 1 таблетке сублингвально за 20 мин до сна или перед сном. При джетлаге: за 1 день до перелета и последующие 2–5 дней по 1 таблетке на ночь.
*Единственный в России лекарственный препарат с таким сочетанием. Запатентованный состав (Патент №035166).		

В дополнение к здоровому питанию и образу жизни предлагаем к рассмотрению комплексные решения для поддержки здорового сна



БАЗОВАЯ ПОДДЕРЖКА

Название продукта	Биологически активные вещества	Рекомендации по применению
<u>Магний L-Треонат*</u> <u>Эвалар</u>	в 3-х таблетках суточный прием): Магний L-Треонат – 2000 мг Магний – 144 мг	По 1 таблетке днем и по 2 таблетки вечером
<u>Магний хелат</u> <u>Эвалар</u>	в 2-х таблетках (суточный прием): Магний – 400 мг	По 1–2 таблетки в день во время еды
<u>GABA Эвалар</u>	В 3 капсулах (суточный прием): Гамма-аминомасляная кислота – 1500 мг Витамин B6 – 2 мг	От 1 до 3 капсул в день, запивая водой
<u>P-5-P/ Пиридоксаль-5-фосфат Эвалар</u>	в 1 таблетке: 38,08 мг (24 мг витамина B6) в ¼ таблетки: 9,52 мг (6 мг витамина B6)	По 1/4 таблетки в день
*Магний L-треонат от Evalar Laboratory — это новая инновационная форма магния. В отличие от традиционных форм магния, магний L-треонат проходит через гематоэнцефалический барьер, оказывая значимое влияние на биохимические процессы в мозге.		



ФОКУСНАЯ ПОДДЕРЖКА

Название продукта	Биологически активные вещества	Рекомендации по применению
<u>Кортизол контроль</u> <u>Эвалар*</u>	L-теанин, экстракты корня солодки, женьшеня, джимнемы, фосфатидилсерин, витамины гр. B	По 2 капсулы в день
<u>Формула сна Эвалар</u> Жевательные пастилки в форме мармеладных ягод	L-теанин, глицин, экстракт Melissa, витамин B6, экстракт эшшольции, экстракт хмеля	По 3–4 пастилки в день. Рекомендуется принимать вечером перед сном
<u>Когнивия с фосфатидилсерином</u> <u>Эвалар</u>	Фосфатидилсерин, фосфатидилхолин, коэнзим Q10	По 1–2 капсулы 1 раз в день
* Содержит запатентованную формулу CORTILANCE®		

* Эвалар – марка №1 в России по объему аптечных продаж в стоимостном выражении среди производителей БАД (без учета СТМ) за 1 полугодие 2025 г.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

МАТЕРИАЛ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ.