



# РЕСПУБЛИКАНСКАЯ НАУЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ БИБЛИОТЕКА

Информационно-библиографический отдел



## **Всемирный день сна**

19.03.2021 г.

### *Информационный бюллетень*

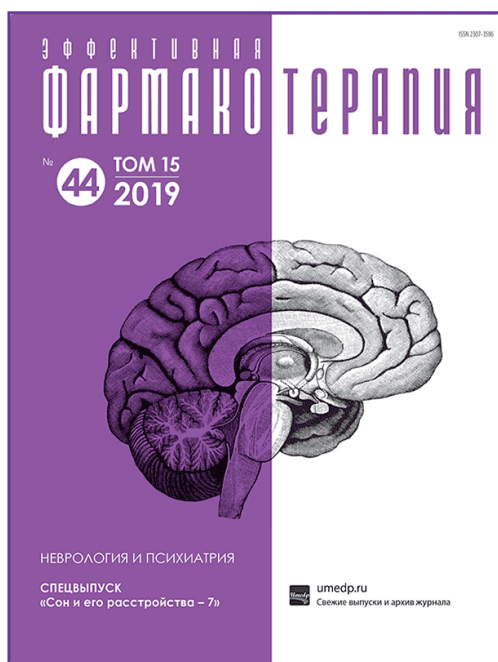
Чтобы хорошо выглядеть, необходимо хорошо выспаться – это аксиома. От качества сна напрямую зависит не только наше физическое, но и психоэмоциональное состояние, работоспособность, настроение. Хронический недосып, например, приводит к снижению уровня половых гормонов как у мужчин, так и у женщин. Вот почему Всемирная организация здравоохранения поставила здоровый сон в один ряд с такими важнейшими показателями, как состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, уровень иммунной защиты, сопротивляемость организма и др.

Согласно мировым статданным, примерно 75% живущих на планете людей регулярно недосыпают; 27% из них обращаются за медицинской помощью по поводу нарушений сна; а 15% из-за недосыпа могут уснуть прямо на рабочем месте. Каждое пятое ДТП случается по вине водителей, заснувших за рулем или потерявших бдительность во время движения.

«Неполноценный сон и ранний подъем по будильнику, ненормированный рабочий день и неправильный режим дня – эти факторы оказывают крайне негативное воздействие на биологические ритмы организма человека, приводят к хроническому стрессу и различным заболеваниям, – убежден профессор кафедры нервных болезней факультета послевузовского профессионального образования врачей Первого МГМУ им. И. М. Сеченова, доктор медицинских наук Алексей Данилов, – Если сон не приходит в норму, надо обязательно обратиться к врачу, он подберет лечение».

О важности сна в нашей жизни говорят материалы спецвыпусков журналов по неврологии и психиатрии, полностью посвященные проблемам сна и его расстройствам.

Эффективная фармакотерапия : Неврология и психиатрия / Агентство медицинской информации «Медфорум» ; научный редактор направления «Неврология и психиатрия» В. В. Захаров ; научный редактор выпуска М. Г. Полуэктов. – Москва. – Текст : электронный. –



**2019. – Т. 15, № 44 : Спецвыпуск «Сон и его расстройства – 7» :**

**Захаров, А. В.** Клиническое применение мелатонина в терапии расстройств сна / А. В. Захаров, Е. В. Хивинцева. – С. 42-47.

**Кататрения** как отдельный вид расстройств дыхания во сне / М. Г. Полуэктов, А. О. Головатюк, А. Ю. Мельников, Д. В. Фишкин. – С. 74-77.

**Короствовцева, Л. С.** Что такое нормальный сон с субъективной и объективной точек зрения / Л. С. Короствовцева, М. В. Бочкарев, Ю. В. Свиряев. – С. 6-14.

**Путилов, А. А.** Моделирование процесса регуляции времени сна по будням и выходным: опровержение мифов, связанных с социальным десинхронозом / А. А. Путилов. – С. 16-24.

**Стрыгин, К. Н.** Современные представления об инсомнии и возможностях применения снотворных препаратов / К. Н. Стрыгин, М. Г. Полуэктов. – С. 54-60.

**2018. – № 35 : Спецвыпуск «Сон и его расстройства – 6» :**

**Диагностика и лечение** синдрома обструктивного апноэ сна у взрослых. Рекомендации Российского общества сомнологов / Р. В. Бузунов, А. Д. Пальман, А. Ю. Мельников [и др.]. – С. 34-45.

**Корешкина, М. И.** Взаимосвязь нарушений сна и головной боли / М. И. Корешкина. – С. 72-79.

**Лямин, О. И.** Эволюция сна от простых форм до млекопитающих / О. И. Лямин. – С. 8-16.

**Полуэктов, М. Г.** Возможности лечения инсомнии у пациентов с сопутствующими заболеваниями / М. Г. Полуэктов, С. Л. Центерадзе. – С. 18-23.

**Пудиков, И. В.** Нарушения ритма «сон – бодрствование» при трансмеридианных перелетах (синдром смены часовых поясов) и их коррекция / И. В. Пудиков. – С. 46-54.

**Фильченко, И. А.** Возможности применения препаратов витамина D в коррекции нарушений сна / И. А. Фильченко, Л. С. Короствовцева, Ю. В. Свиряев. – С. 24-33.

**2017. – № 35 : Спецвыпуск «Сон и его расстройства – 5» :**

**Авакумов, С. В.** Психологическая модель сновидения в норме и патологии / С. В. Авакумов. – С. 32-37.

**Кельмансон, И. А.** Формирование состояния сна в онтогенезе и возникающие при этом проблемы / И. А. Кельмансон. – С. 4-13.

**Путилов, А. А.** Возрастная специфика зависимости удовлетворенности ночным сном от его качества и индивидуальных характеристик цикла «сон – бодрствование» / А.А. Путилов. – С. 24-30.

**Пучкова, А. Н.** Генетика сна и суточных биологических ритмов человека: современные представления / А. Н. Пучкова. – С. 14-23.

Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова : научно-практический рецензируемый медицинский журнал / Всероссийское общество неврологов ; Российское общество психиатров. – Москва : Медиасфера. – Выходит 12 раз в год. – Текст : электронный. –

**2019. – Т. 119, № 4. – Вып. 2 : Расстройства сна :**

**Волель, Б. А.** Современные представления об инсомнии при психических расстройствах (клинические аспекты) / Б. А. Волель, Д. С. Петелин, М. Г. Полуэктов. – С. 63-68.

**Голенков, А. В.** Расстройства сна как один из показателей послеродовой депрессии / А. В. Голенков, В. А. Филоненко, А. В. Филоненко. – С. 81-88.

**Мельников, А. Ю.** Острая инсомния: естественное течение и возможности коррекции / А. Ю. Мельников. – С. 28-35.

**Пучкова, А. Н.** Исследования обучения во сне: проблемы, достижения и перспективы / А. Н. Пучкова. – С. 8-14.

**Пчелина, П. В.** Когнитивно-поведенческая терапия и фармакотерапия хронической инсомнии / П. В. Пчелина, М. Г. Полуэктов. – С. 22-27.

**Сон и когнитивные нарушения** при нейродегенеративных заболеваниях / О. В. Яковлева, М. Г. Полуэктов, Е. А. Ляшенко, О. С. Левин. – С. 89-98.

**Центральное апноэ сна** у пациентов с хронической сердечной недостаточностью / К. В. Сорокина, А. Д. Пальман, М. Ю. Бровко, М. Г. Полтавская. – С. 99-104.

**Якупов, Э. З.** Вопросы медикаментозной коррекции нарушений сна в условиях стационара / Э. З. Якупов, Ю. В. Трошина, Д. В. Артемьева. – С. 69-72.

**2018. – Т. 118, № 4. – Вып. 2 : Расстройства сна :**

**Бурчаков, Д. И.** Доксиламин и мелатонин в коррекции нарушений сна в гинекологической практике / Д. И. Бурчаков. – С. 67-72.

**Зыбина, Н. Н.** Нарушение секреции мелатонина и эффективность заместительной терапии при расстройствах сна / Н. Н. Зыбина, О. В. Тихомирова. – С. 92-98.

**Корабельникова, Е. А.** Нарушения сна при паническом расстройстве / Е. А. Корабельникова. – С. 99-106.

**Нарушения сна и бодрствования** при нейродегенеративных заболеваниях / О. В. Яковлева, М. Г. Полуэктов, О. С. Левин, Е. А. Ляшенко. – С. 83-91.

**Организация ночного сна** у пациентов с первичной опухолью головного мозга / Ю. Ю. Арапова, Н. С. Кузнецова, Э. Е. Росторгуев [и др.]. – С. 124-128.

**Пальман, А. Д.** Сон и его нарушения при хронической обструктивной болезни легких / А. Д. Пальман. – С. 113-118.

**Пигарев, И. Н.** Прогресс изучения сна в эпоху электрофизиологии. Висцеральная теория сна / И. Н. Пигарев, М. Л. Пигарева. – С. 5-13.

**Тардов, М. В.** Нарушения сна при хронических болевых синдромах / М. В. Тардов, М. Г. Полуэктов. – С. 107-112.



Уважаемые пользователи!

***Электронная доставка документов***

Для улучшения качества обслуживания

***РЕСПУБЛИКАНСКАЯ НАУЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ БИБЛИОТЕКА ПРЕДЛАГАЕТ***

новую сервисную услугу – электронную доставку документов, при помощи которой у вас будет возможность заказывать и получать электронные копии документов из фондов нашей библиотеки

***НА БЕСПЛАТНОЙ ОСНОВЕ!***

Заказы принимаются от коллективных и индивидуальных пользователей. Возможность выполнения заказа в каждом конкретном случае определяется специалистом библиотеки. После получения заказа и проверки наличия необходимого документа в фонде, создается электронная копия документа, которая и отправляется пользователю на указанный электронный адрес. При невозможности выполнения заказа, пользователю направляется сообщение о причинах отказа.

Заказы принимаются на доставку электронных копий статей из периодических изданий из фондов РНМБ.

В зависимости от объема и сложности, заказ выполняется в течение 1-2 рабочих дней.

Для получения электронных копий документов из фондов библиотеки просим обращаться на электронный адрес: [med\\_library\\_don@mail.ru](mailto:med_library_don@mail.ru), или в отдел обслуживания читателей по тел.: (062) 338-07-60, 071-418-92-25, 050-276-40-74.

Составители:

Петросова А. Ю., Ладвинская А. А.

Ответственный за выпуск:

Черная Н. А.

Донецк

2021 г.