

Причины повышенной сонливости у пожилых людей



Бабушка задремала при просмотре телевизора. Дедушка уснул за книгой или газетой. Большинство людей списывает это на усталость и отмахивается – пускай, мол, отдыхают, им положено. Но правы они только отчасти. Повышенная сонливость у пожилых людей может быть признаком очередных проблем со здоровьем, поэтому необходимо выяснить ее причину и принять соответствующие меры.

Почему у пожилых людей появляется дневная сонливость?

Причины сонливости в пожилом возрасте разнообразны. Чтобы их выявить, необходимо тщательно проанализировать весь день престарелого родственника.

Чаще всего спровоцировать дневную дрему могут:

Проблемы со сном. Частые пробуждения ночью и трудности при засыпании приводят к тому, что пожилой человек утром встает разбитым и не отдохнувшим. Поэтому днем организм хоть как-то пытается «выкроить» минуточку и поспать.

Душевное равновесие. Переживания, проблемы (надуманные или настоящие – не важно) вызывают бессонницу. Пожилой человек переживает до такой степени, что не может уснуть. Он может беспокоиться о детях и внуках, о

супруге, о состоянии своего здоровья. Все это не дает ему уснуть, в результате организм так и не получает порцию ночного отдыха.

Особенности питания. Метаболизм с возрастом замедляется. Появляются изменения в крови: низкий гемоглобин, скачки сахара, повышение холестерина. Все это сказывается на общем состоянии. Пожилые люди нуждаются в полноценном питании, однако продукты должны быть легкоусвояемыми. Если организм недополучает питательных веществ, это приводит к быстрой утомляемости.

Прием лекарств. Пожилые люди нередко принимают по несколько препаратов в день. Большинство из них обладает побочными явлениями. Кроме того, лекарственные средства могут взаимодействовать друг с другом и не так легко усваиваться, как в молодости. Все это приводит к слабости, усталости, сонливости и головокружению.

Скука. Люди в возрасте уже не так активны и часто страдают от хронических заболеваний, которые ухудшают качество жизни. Они уже не ходят на работу и не могут, как раньше, много гулять, развлекаться, заниматься любимым делом. С таким образом жизни им становится невероятно скучно. Поэтому и появляется привычка дремать большую часть дня – ведь заняться им больше нечем.

Депрессия. Болезни, проблемы со сном, скука, одиночество, отсутствие внимания легко могут спровоцировать это состояние. Пожилые люди теряют интерес к жизни и предпочитают ее остаток проводить, просто дремля в кресле.

Деменция. Престарелые родственники, страдающие деменцией, плохо спят по ночам. Их мозговая деятельность ухудшается, возникают проблемы с циркадными ритмами, теряется ощущение времени. Поэтому им трудно спать всю ночь и придерживаться нормального режима дня. Тогда единственным вариантом отдохнуть и восстановить свои силы является дневной сон.

Гиперсомния. Именно так называют существенное увеличение продолжительности сна, сопровождающееся дневной сонливостью, может развиваться в результате травм, на фоне органического поражения мозга, при сосудистых нарушениях, психических расстройствах и соматических патологиях.

С частью причин можно справиться самостоятельно, но для решения некоторых из них все же придется обратиться к врачу. И тянуть с этим, надеясь, что все как-нибудь само собой образуется, не стоит. Ведь постоянное недосыпание приведет к тому, что у пожилого родственника

начнет страдать нервная система, снизится иммунитет, обострятся хронические заболевания. Да и в общении он станет раздражительным, ворчливым, порой даже скандальным.

Общие рекомендации

Убрать все причины дневной сонливости вполне по силам каждому члену семьи. ***Специалисты рекомендуют следующее, как побороть сонливость и усталость:***

Исключить физическую нагрузку, но ни в коем случае не ограничивать его двигательную активность – необходимо найти баланс между этими двумя моментами. Главное помнить: движение – это жизнь. А больше двигательной активности – крепче сон.

Пожилым людям необходимо ***достаточное пребывание на свежем воздухе***. Дневные и вечерние прогулки, проветривание комнаты, сон с открытой форточкой способны улучшить не только засыпание, но и качество сна в целом.

Обеспечить пожилому человеку ***полноценное питание***. При этом избегать как переедания, так и голодания. Последний прием пищи должен быть не позже, чем за два часа до планируемого отхода ко сну.

Незадолго перед тем, как лечь в постель, ***не следует пить много жидкости***. Это чревато не столько отеками, сколько частыми ночными походами в туалет. В результате большая часть ночи будет испорчена.

Постараться разработать ***оптимальный режим дня***, обязательно включив в распорядок дневной сон.

Исключить вредные привычки. Они негативно сказываются на нервной системе и только усугубляют проблемы со сном.

Иногда довольно трудно организовать идеальные условия для престарелого родственника, чтобы он не чувствовал себя одиноким, брошенным и никому не нужным. Ведь остальные члены семьи работают или учатся. У них есть свои проблемы и интересы. Но есть выход, доверить это дело профессионалам.