



ХАВЬЕР АЛЬБАРЕС

врач-сомнолог

НАУКА О ХОРОШЕМ СНЕ

Как хорошо спать ночью, быть
продуктивным днем и избавиться
от храпа, апноэ и ночных кошмаров



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.963
ББК 88.6
А56

LA CIENCIA DEL BUEN DORMIR
by Dr. Javier Albares

Copyright © Javier Albares Tendero, 2023
© Península, an imprint of Grupo Planeta

Альбарес, Хавьер.

А56 Наука о хорошем сне. Как хорошо спать ночью, быть продуктивным днем и избавиться от храпа, апноэ и ночных кошмаров / Хавьер Альбарес ; [перевод с испанского М. В. Ганиной]. — Москва : Эксмо, 2026. — 304 с. — (Быть здоровым. Методики оздоровления организма от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-236187-6

Не зря говорят, что сон — лекарство от всех болезней. Он позволяет жить дольше, быть более продуктивным и счастливым, а также менее раздражительным и снижает риск развития деменции, инсульта, диабета и многих других заболеваний.

Эта книга от врача-сомнолога и специалиста в клинической нейрофизиологии Хавьера Альбареса — современное руководство по достижению здорового сна, основанное на новых научных знаниях и многолетнем опыте автора.

Вы узнаете, для чего нужен сон, как улучшить его качество, как бороться с бессонницей, храпом, апноэ сна, синдромом беспокойных ног, ночными кошмарами и лунатизмом. В книге вас ждут полезные таблицы и тесты, практики самосострадания и осознанности, обзор лекарственных растений и пищевых добавок для улучшения сна.

УДК 159.963
ББК 88.6

© Ганина М.В., перевод на русский язык, 2026
© Золотарева Е.В., художественное оформление, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-236187-6

Пау, Чави и Мире

*Всем тем,
кто так или иначе
дарил мне любовь –
искренне и бескорыстно.*

Очень часто лучшее лекарство —
это обойтись без него.

Гиппократ

Иногда исцелять, часто — облегчать
страдание и всегда утешать.

Гиппократ

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
----------------	----

I

ЖИЗНЬ — ЭТО СОН

Глава 1. Для чего нам нужен сон	17
Глава 2. Homo sapiens — существо ритмическое	37
Глава 3. Условия хорошего сна	64
Глава 4. Витамины сна	99

II

РАССТРОЙСТВА СНА

Глава 5. Бессонница	119
Глава 6. Синдром беспокойных ног	174
Глава 7. Храп и обструктивное апноэ сна	183
Глава 8. Синдром задержки фазы сна	204
Глава 9. Другие расстройства сна	217

III

СОН И ЖИЗНЬ

Глава 10. Рождение ребенка: испытание ночами без сна	229
Глава 11. Сон в детстве	249
Глава 12. Сон в подростковом возрасте	257
Глава 13. Женский сон	277
Глава 14. Сон пожилых людей	289
Эпилог и благодарности	294
Библиография и рекомендуемые книги	298
Алфавитный указатель	299

ВВЕДЕНИЕ

Представь, что существует по-настоящему революционное средство — нечто, позволяющее жить дольше и насыщеннее, повышающее эмоциональный интеллект и эмпатию, делающее тебя менее раздражительным, более счастливым, продуктивным и даже более привлекательным. Хотелось бы тебе им воспользоваться?

А если к тому же оно помогало бы поддерживать здоровый вес и снижать риск самых разных заболеваний — деменции, рака, инфаркта, инсульта, диабета, — ты, вероятно, решил бы, что оно тебе не по карману.

Что ж, у меня отличная новость: это средство у тебя буквально под рукой. И оно совершенно бесплатно. Все, что нужно, — хорошо спать.

Из этой книги ты узнаешь, насколько важно спать необходимое количество часов в подходящее время, обеспечивая сну достаточную глубину и непрерывность — чтобы извлекать максимум пользы из полноценного отдыха.

Признаюсь, работая над этими страницами, я порой не мог сдерживать волнения — и думаю, оно нашло отражение в книге. Многим из того, что я знаю в жизни, я обязан своим пациентам. И речь не только о медицинских знаниях — хотя и о них тоже, ведь в медицине мало что учит так, как работа с пациентами, — но прежде всего о личном.

На четвертом году обучения клинической нейрофизиологии, когда мне было чуть за двадцать, я начал работать с пациентами, страдающими нарушениями сна. Это позволило мне увидеть, как разные стили жизни, реше-

ния, принятые в ключевые моменты, привычки и умение управлять эмоциями — наряду со многими другими факторами — способны направить жизнь человека по совершенно разным путям. Этот опыт оказался чрезвычайно важным для моего личностного роста. Без сомнения, больше всего нас учат собственные переживания, решения и их последствия. Нет лучшего урока, чем собственный промах — и каждому из нас неизбежно приходится ошибаться. Тем не менее возможность наблюдать, как множество других людей на разных этапах жизни справляются со своими трудностями и к каким последствиям это приводит, поистине бесценна.

В первые месяцы практики, сталкиваясь с жалобами на бессонницу, я неизменно испытывал легкую тревогу и множество сомнений. Смогу ли помочь пациенту лучше спать? Удастся ли понять, почему он не может уснуть? Как правильно собрать анамнез?

Как сделать так, чтобы человек почувствовал себя достаточно комфортно и смог доверить сокровенное тому, с кем только что познакомился? Вдруг я окажусь недостаточно опытным для постановки точного диагноза и назначения верного лечения?

Я был совсем молод — и мне предстояло помогать людям с несравнимо большим жизненным опытом и ресурсами перед лицом испытаний, которые я едва мог себе представить. Захотят ли они открыться такому зеленому врачу? Расскажут ли о своей жизни? Доверятся ли человеку, который годится им чуть ли не в сыновья?

Скажу честно: бывало по-разному. Если бы я встретился сегодня со многими из тех первых пациентов — действовал бы иначе и в диагностике, и в лечении. Отчасти — благодаря знаниям, приходящим с опытом, отчасти — благодаря непрерывному обучению, которое

врач обязан вести всю жизнь, чтобы соответствовать огромной ответственности перед страдающим человеком, доверяющим тебе самое главное — свое здоровье.

Уже в первые годы работы мне стало ясно, каких путей следует избегать — они неизбежно ведут к хаосу, тревоге, расстройствам настроения и бессоннице. И, хотя изначально это не было моей целью, с самого первого дня, помогая пациентам с нарушениями сна, я получал от них подлинные уроки жизни.

Сегодня, имея за плечами более двадцати лет практики, я продолжаю учиться каждый день, совершенствоваться и следить за новейшими достижениями в этой области. Этой книгой я хотел передать то истинное счастье, которое приносит мне моя работа. Медицина сна — невероятная область, ведь полноценный сон способен изменить жизнь человека, и они будут вам за это благодарны. И нам, врачам, выпадает счастье быть свидетелями этих перемен.

В первой части книги ты познакомишься с основными особенностями сна и его функциями. Мир медицины сна и хронобиологии огромен и сложен, однако здесь ты найдешь самое главное — изложенное просто и доступно. Ты поймешь, что происходит с нами во время сна и почему так важно спать хорошо.

Во второй части речь пойдет о наиболее распространенных нарушениях сна, их причинах и лечении — апноэ, синдроме задержки фазы сна и других расстройствах. Самым частым из них, вне всяких сомнений, остается бессонница. В посвященную ей главу я включил инструменты, пока редко встречающиеся в научной литературе о сне, но все убедительнее доказывающие свою эффективность. Я имею в виду практики осознанности, помогающие улучшить отдых и сон. Специалист моей команды

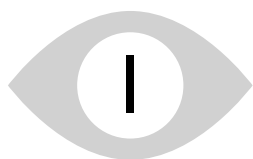
Исаак Паломарес любезно внес в эту книгу неоценимый вклад — чтобы ты мог перенять эти методы из первых рук. Я искренне благодарен ему за это.

Наконец, в третьей части книги я описываю потребности во сне на разных этапах жизни. Можно читать книгу последовательно или сразу обратиться к главе, наиболее актуальной для тебя — в зависимости от твоего возраста или возраста людей, с которыми ты живешь.

Если ты плохо спишь, эта информация поможет найти корень проблемы. Возможно, дело в привычках — но не исключено и расстройство сна. Моя цель — дать тебе инструменты, которые позволят хотя бы приблизительно понять, что происходит, и либо обратиться к нужному специалисту, либо справиться самостоятельно — если это в твоих силах. Иными словами, если твои трудности связаны только с привычками, здесь ты найдешь решение; в остальных случаях книга поможет разобраться, какое лечение может оказаться верным.

Каков бы ни был твой случай, имей в виду: чудодейственных средств не существует. Универсального метода, гарантирующего хороший сон, нет. Нередко речь идет о медицинских нарушениях, требующих куда большего, чем некий эликсир крепкого сна. К этому нельзя относиться легкомысленно.

Цель этой книги — навести мосты между научными знаниями в области медицины сна и тем, что известно широкой аудитории. Это практическое научно-популярное издание, способное ответить на многие твои вопросы. Однако важно помнить: рекомендации, которые ты здесь найдешь, не заменяют консультации специалиста. Все, что я предлагаю, — лишь поддержка, а не замена консультации с врачом.



ЖИЗНЬ —
ЭТО СОН