

Четыре миллиона американцев должны поставить замок на холодильник

По данным американского исследования, около четырех миллионов американцев едят во сне. Официальное название патологии - "нарушение, связанное с ночным поглощением пищи во время сна" (Nocturnal Sleep-Related Eating Disorder, NSRED). Впервые оно было диагностировано в 1955 году. Часто врачи ошибочно определяли это нарушение как анорексию, булимию или депрессию. Причиной этому была крайняя редкость заболевания, а также то, что многие пациенты стеснялись говорить о нем с врачом.

До сих пор существуют только теории о причине употребления пищи во сне. "Есть предположение, что эти случаи связаны с пробуждением пациентов во время сна, вызванным синдромом беспокойных ног (restless legs syndrome)", - сообщила Лиа Монтгомери (Lea Montgomery), один из авторов исследования. Этот синдром характеризуется непреодолимым желанием двигать ногами, "подпрыгиванием" ног, ощущением ползания мурашек.

Употребление пищи во сне может быть опасным для жизни: больные могут поранить себя столовыми приборами, обжечься горячей едой, съесть или выпить что-нибудь ядовитое. Как правило, люди во сне выбирают пищу с повышенным содержанием углеводов и жиров, часто это оказывается макароны или арахисовое масло. "Во время сна пациенты, как правило, едят быстро и хаотично. Были случаи, когда они ели даже кошачий корм и сигареты", - сообщает Монтгомери.

Монтгомери и ее соавторы из Школы медсестер Университета Бейлора (Baylor University School of Nursing) в Далласе Линда Хейнс (Linda Haynes) и Линда Гарднер (Linda Gardner) предложили способ диагностики этого расстройства.

Они советуют медсестрам спрашивать больных о том, когда они ложатся спать, как быстро они засыпают. Особое внимание, по их мнению, следует уделить необъяснимому пропаданию еды из холодильника. К симптомам заболевания, по словам авторов, также относится несоответствие между весом пациента и количеством поглощаемой пищи, отсутствие аппетита утром, хроническое утомление.

Те люди, которые знают о своей болезни, ставят замки на дверцы холодильника, устанавливают детекторы движения на кухне, ограничивают количество еды, хранящейся в доме, старательно жуют за ужином, чтобы чувство голода наступило как можно позднее.

"Эти меры устраняют только следствие, но не причину патологии", - сообщает Монтгомери. По ее мнению, лечение NSRED должно включать в себя нормальный сон, постоянные упражнения, снижение веса больного и уменьшение потребления кофеина, алкоголя и успокоительных препаратов перед сном. Для лечения NSRED, по словам Монтгомери, могут быть использованы некоторые препараты, используемые для снижения проявлений синдрома беспокойных ног.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)