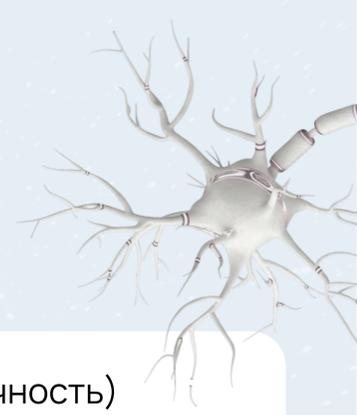


Объективная гиперсомния в VUCA-мире

Алгоритм диагностики и практические шаги по восстановлению дневной активности



В условиях VUCA-мира (неопределенность, изменчивость, сложность, неоднозначность) гиперсомния приобретает особую значимость как расстройство, существенно нарушающее социально-профессиональное функционирование пациентов¹.

Как выявить гиперсомнию своевременно?

5

вопросов пациенту¹

- Испытываете ли Вы трудности с поддержанием бодрствования в течение дня?
- Сколько часов составляет Ваш обычный ночной сон?
- Чувствуете ли Вы себя отдохнувшим после пробуждения?
- Принимаете ли Вы лекарственные препараты?
- Есть ли у Вас приступы мышечной слабости (катаплексия), признаки апноэ, нарколепсия?

Симптоматика гиперсомнии

- Устойчивая дневная сонливость ≥ 3 месяцев, средняя латентность сна ≤ 8 минут^{2,3}
- Инерция сна/сонливость (трудности с пробуждением)⁴
- Утомляемость, снижение концентрации и внимания⁴
- Продолжительность ночного сна может превышать 9 часов, а дневного сна – 1 час⁴
- Ночной и дневной сон не восстанавливают силы⁴

Инструментальная диагностика

- Полисомнография (ПСГ)^{3,4}
- Тест множественной латенции сна (MSLT)^{3,4}
- Актиграфия и дневники сна^{3,4}
- Определение гипокретина-1 в спинномозговой жидкости^{3,4}

Подходы к терапии

- Немедикаментозная терапия (малоэффективна)⁵:
 - Соблюдение режима сна
 - Когнитивно-поведенческая терапия
- Фармакотерапия⁵:
 - Стимуляторы ЦНС
 - Антагонисты H3 и ГАМК-рецепторов

Ноофен[®] СПОКОЙСТВИЕ КОСМОСА, ЭНЕРГИЯ СОЛНЦА!

- Ноофен[®] при добавлении к сопутствующей терапии улучшает ($p < 0,05$)⁶:
 - качество сна на 41,1%
 - легкость пробуждения на 51,5%
- Уменьшает время засыпания, количество пробуждений и движений во сне⁷
- Улучшает продолжительность и структуру сна⁷
- Отсутствует синдром отмены и нежелательные седативные реакции⁷



ЦНС – центральная нервная система, H3 – H3 гистаминовые рецепторы

1. Alessandro Silvani et al. Hypersomnolence in focus: a white paper of the 6th Think Tank World Sleep Forum. Sleep Medicine, Volume 133, 2025, 106607, ISSN 1389-9457, <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2025.106607>.

2. UpToDate. Idiopathic hypersomnia. URL: <https://www.uptodate.com/contents/14892> (дата обращения: 09.10.2025).

3. AASM International Classification of Sleep Disorders – Third Edition, Text Revision (ICSD-3-TR) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://aasm.org/wp-content/uploads/2023/05/ICSD-3-Text-Revision-Supplemental-Material.pdf> (дата обращения: 09.10.2025).

4. Boulanger T, Pigeon P, Crawford S. Diagnostic challenges and burden of idiopathic hypersomnia: a systematic literature review. Sleep Adv. 2024 Aug 16;5(1):zpa059. doi: 10.1093/sleepadvances/zpa059. PMID: 39211350; PMCID: PMC11359170.

5. Dhillon K, Sankari A. Idiopathic Hypersomnia. [Updated 2023 Jul 31]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK585065/>.

6. Воробьева, О. В. Эффективность и безопасность препарата ноофен в терапии синдрома хронической усталости у больных с цереброваскулярной недостаточностью / О. В. Воробьева, В. В. Русая // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2017. – Т. 117, № 11. – С. 31-36. – DOI 10.17116/jnevro20171171131-36. – EDN ZXGAJB.

7. Инструкция по медицинскому применению препарата Ноофен[®], капсулы 500 мг.

ИНФОРМАЦИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ И ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ.