

Сон на наклонной поверхности или с приподнятой частью тела может облегчить симптомы определённых болезней. Вы можете использовать подушки или регулируемую кровать, чтобы поднять голову, верхнюю часть спины или ноги.

Есть 10 заболеваний и состояний, при которых может помочь сон на наклонной поверхности.

Синдром обструктивного апноэ сна (СОАС). Обычно он вызывает такие симптомы, как храп и дневная усталость. Помочь может поднятие головы на время сна.

Застойная сердечная недостаточность (ЗСН). Она может привести к одышке и усталости. Также вы можете ощутить облегчение, если будете спать с приподнятой верхней частью тела.

Ортостатические состояния. Это значительное изменение артериального давления и частоты сердечных сокращений при переходе из положения лёжа в положение стоя. Чтобы это предотвратить, спите с приподнятой головой.

Изжога. Чтобы её избежать, на время сна поднимайте верхнюю часть тела.

Заложенность носовых пазух. Благодаря подъёму верхней части тела на время сна вы предотвратите скопление избытка жидкости в носовых пазухах.

Названы болезни, при которых будет полезен сон на наклонной поверхности



fizkes / Getty Images

Хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ). Уменьшить накопление жидкости и воспаление в лёгких помогает сон с приподнятой верхней частью тела.

Отёк лёгких. В выздоровлении может помочь сон с приподнятой верхней частью тела.

Головные боли. Некоторые головные боли могут усиливаться или уменьшаться в зависимости от положения тела.

Периферический отёк. Поднятие ног во время сна может помочь его уменьшить.

Боль в спине или шее. Поза во время сна может повлиять на боль в шее или спине.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены