

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.



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.**