

Врач-невролог, мануальный терапевт, врач-эксперт сети клиник «Семейная» Максим Алексеев объяснил, что дневная сонливость может быть вызвана несколькими факторами, такими как плотный ужин накануне вечером, недостаток света и монотонная работа.

Также сонливость может быть связана с различными заболеваниями, включая авитаминоз, хронический стресс и депрессию. Однако прежде чем ставить себе серьёзные диагнозы, важно учитывать образ жизни, так как болезни в данном случае встречаются редко.

Врач отметил, что рекомендуется придерживаться регулярного режима и при необходимости обращаться за консультацией к терапевту, неврологу и эндокринологу. Организм естественным образом готовится к пробуждению рано утром, поэтому отсутствие пиковой концентрации гормонов бодрствования может привести к недостатку энергии в течение дня.

Корректировка биоритмов важна, если в образе жизни человека произошли изменения. Кроме того, тяжёлый ужин с большим количеством углеводов может способствовать утренней вялости, а даже лёгкое обезвоживание может уменьшить циркуляцию крови и поступление кислорода в мозг, что приведёт к сонливости.

К тому же на сонливость днём может оказывать влияние неочевидный фактор, не связанный со здоровьем напрямую. Речь идёт о монотонной работе. Алексеев подчеркнул, что монотонная, рутинная работа снижает мозговую активность, из-за чего мозг «отключается в попытке сэкономить энергию». К этому можно отнести и сидячий образ жизни, который вводит организм в «энергосберегающий режим».

Недостаток света также может быть причиной дневной сонливости. Невролог объяснил, что в темноте у человека вырабатывается гормон мелатонин, отвечающий за засыпание. Поэтому недостаточная освещённость может провоцировать сонливость.

«Однако на практике о серьёзных страшных диагнозах надо думать в последнюю очередь ввиду их редкости. В первую очередь надо проанализировать свой образ жизни и скорректировать его. Если это не помогает — посетить терапевта, невролога и эндокринолога, которые составят план обследования и помогут определиться с диагнозом», — подытожил Алексеев.

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