

Качество сна у лиц юношеского возраста

Научный руководитель – Абусуева Бурлият Абусуевна

Рустамова Д.Р.¹, Маньшева К.Б.²

1 - Дагестанский государственный медицинский университет, Махачкала, Россия, *E-mail: jamilya.rustamova@gmail.com*; 2 - Дагестанская государственная медицинская академия, Республика Дагестан, Россия, *E-mail: manyshvakb@gmail.com*

Рустамова Д.Р.¹, Багандов Б.Р.², Маньшева К.Б.³

^{1, 2} - студент, ³ - ассистент

Дагестанский государственный медицинский университет, ^{1, 2}Лечебный факультет, ³Кафедра нервных болезней, медицинской генетики и нейрохирургии, Махачкала, Российская Федерация
neurologia.dgma@mail.ru

Здоровый полноценный сон - неотъемлемая часть нормальной жизнедеятельности. По данным исследователей, распространенность нарушений сна составляет до 30% в популяции [1, 2]. Несмотря на то, что активно ведутся исследования среди различных возрастных групп, отдельных исследований, посвященных юношам, не проводилось. Оценка качества сна именно этой группы стала основой нашего исследования.

Наблюдению подлежал 31 доброволец из числа студентов высших учебных заведений. Из них лиц женского пола - 74,18%, мужского - 25,82%. Средний возраст составил $20,58 \pm 1,31$ лет. Для сбора данных проводились опросы и анкетирование на протяжении двух недель: для оценки качества сна применяли Питтсбургский опросник индекса качества сна (PSQI). Статистический анализ выполнен с использованием программы MS Excel 2016 с применением методов описательной статистики.

Было установлено, что время засыпания в среднем составляет $23,96 \pm 5,68$ минут [10; 120], а средняя продолжительность сна - $5,92 \pm 0,27$ часов [4; 10]. Только 25,82% опрошенных не испытывали проблем с засыпанием в течение предшествовавшего месяца. На качество ночного сна оказывали влияние пробуждения среди ночи или под утро - у 32,26% человек, из них пробуждение с необходимостью воспользоваться уборной было связано у 16,13%, 19,36% и 3,23% опрошенных соответственно. Непрерывный ночной сон отмечался у 38,70% респондентов. На наличие проблем со сном из-за проблем с дыханием с различной частотой указывали 19,36% опрошенных, еще 22,58% отмечали наличие кашля или храпа, препятствовавших ночному сну. Проблемы со сном, возникающие из-за ощущения холода и зябкости, беспокоили 67,74% участников исследования, а чувство жара испытывали 41,94% человек. Ночные кошмары препятствовали здоровому сну у 51,61% человек. На болевые синдромы различной локализации указывали 25,82% респондентов. Среди других причин 35,48% респондентов указали жажду, голод, использование гаджетов, дискомфорт «загруженность» учебным процессом, навязчивые мысли, нервозность и крампи. Лишь 1 респондент охарактеризовал качество своего сна на протяжении предшествовавшего месяца как «очень хорошее», 64,51% - как «достаточно хорошее», 19,36% - «скорее плохое», 12,90% - «очень плохое». С целью улучшения качества сна к использованию лекарственных препаратов прибегали 22,58% респондентов. Проблемы бодрствования во время вождения автомобиля, после приема пищи или в процессе социальной деятельности отмечали 54,84% респондентов. На сложность сохранять концентрацию для выполнения своей обычной работы указывали 87,11%. Дальнейший анализ данных опросника нельзя назвать объективным из-за того, что 77,42% респондентов проживает в комнате в одиночестве.

Таким образом, нарушения сна достаточно широко распространены у лиц юношеского возраста. Они характеризуются низким качеством сна, снижением его глубины, эффективности и укорочением продолжительности, поздним засыпанием, фрагментарностью архитектуры сна, повышением числа пробуждений в результате влияния каких-либо внешних факторов. Мы предполагаем возможность решения вышеперечисленных проблем и улучшения самочувствия лиц с подобными жалобами при соблюдении рекомендуемых принципов гигиены сна.

Источники и литература

- 1) Полуэктов М.Г., Борискина Л.М. Расстройства сна в амбулаторной практике врача // Медицинский Совет. 2015. №17. С. 68– 77. <https://doi.org/10.21518/2079-701X-2015-17-68-77>
- 2) <https://www.sleepfoundation.org>