

*Шаритон М. В., Шоломицкая Я. И.*

## РАЗЛИЧИЯ В ВОЗДЕЙСТВИИ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА КАЧЕСТВО СНА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МЕСТА ЖИТЕЛЬСТВА

*Научный руководитель ст. преп. Гриб Т. Г.*

*Кафедра радиационной медицины и экологии*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Для современного мира сомнологические расстройства – весьма актуальное явление. Ускоренный темп жизни и нарушение экологической обстановки обусловили нехватку сна и нарушение его качества. Поскольку сон выполняет множество важнейших функций, обеспечивающих работоспособность организма в течение дня, необходимо иметь представление о тех факторах, которые могут повлиять на сон человека. В различных местах проживания сами факторы, а также степень их воздействия могут сильно отличаться. Зная о влиянии тех или иных факторов, можно свести к минимуму их негативное воздействие.

**Цель:** провести сравнительный анализ качества сна и степени влияния на него экологических факторов у жителей столицы и типичного города «периферии» методом анкетирования.

**Материалы и методы.** Было проведено подробное анкетирование на предмет качества сна 60 человек, среди которых по 30 жителей (15 мужчин и 15 женщин) г. Минска и г. Постава. Опрошенные принадлежат к пяти возрастным категориям в диапазоне от 15 до 75 лет. Анкетирование проводилось при помощи Питтсбургского опросника на определение индекса качества сна (PSQI) с альфой Кронбаха равной 0,7, который включил в себя вопросы о влиянии таких факторов, как стрессовые состояния, болевые ощущения, приём седативных препаратов, слишком высокая (выше 23 градусов по Цельсию) или низкая (ниже 18 градусов) температура в помещении и др. Дополнительно для определения качества сна и риска развития синдрома ночного апноэ была использована шкала сонливости Эпворта (ESS) (специфичность данного теста – 100%, чувствительность – 93,5%).

**Результаты и их обсуждение.** В первую очередь, сравнивалась оценка качества сна, полученная в ходе анализа данных опроса по ESS. Анализ показал, что жители г. Постава в целом более удовлетворены своим сном, нежели жители г. Минска. Также жители г. Постава, согласно результатам PSQI, отмечают менее интенсивное неблагоприятное воздействие на сон экологических факторов, в особенности, стрессовых состояний. Жители г. Постава тщательнее соблюдают режим сна и бодрствования, а также режим питания, как следствие, они чувствуют себя более активными и трудоспособными в течение дня, имеют более крепкий ночной сон, реже страдают инсомией и другими сомнологическими расстройствами.

**Выводы.** Исходя из результатов данного исследования, удалось убедиться в том, что качество сна зависит от множества факторов внешней среды, сила и степень воздействия которых зависят от места жительства человека. Анализ полученных данных показал, что качество сна у жителей г. Минска ниже, чем у жителей г. Постава. Данное исследование также показало, что неблагоприятное влияние экологических факторов на качество сна в столице Республики Беларусь – г. Минске – значительно выше, нежели «на периферии» – в г. Постава. Наиболее значимыми факторами оказались регулярность и рациональность питания, стрессовые состояния и соблюдение режима сна и бодрствования.