

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПАТОГЕНЕЗА И ПРОЯВЛЕНИЙ ДИССОМНИЙ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ И МОЛОДЫХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

Кучук Э. Н., Найден Д. О., Агаларова А. А.

УО «Белорусский государственный медицинский университет

кафедра патологической физиологии

Актуальность. Сон – это естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, возникающий у животных и человека через определенные промежутки времени, включающий в себя ряд стадий, закономерно повторяющихся в течение сна, что обусловлено повышенной активностью различных структур мозга. В течение жизни 95% людей сталкиваются с расстройствами сна. В развитых странах эта проблема встречается у 30-45% населения (9). В последнее время большое внимание стало уделяться проблеме нарушений сна в молодом возрасте (4). Соблюдение гигиены сна и здоровый образ жизни - составляющие качественного сна (5). Тем не менее, дневная сонливость - состояние, вызванное сбоем биоритмов, - встречается у 46% жителей мегаполисов. У таких людей снижается общий тонус, память, работоспособность, они часто попадают в стрессовые ситуации. Различные снотворные средства постоянно принимает 3% населения земного шара, периодически – 25-29% (6, 8, 9). При этом частота их использования увеличивается с возрастом. Только в США ежегодные расходы на лечение нарушений сна и их последствий достигают 1,6 млрд. долларов. В Беларуси 19-24% пациентов, обратившихся за медицинской помощью, жалуются на проблемы со сном. В настоящее время известно более 82 видов нарушений сна (3, 5).

На сегодняшний день 60-70% всех случаев нарушений сна являются ситуационными диссомниями, включающими в себя адаптационную и психофизиологическую формы этого расстройства (2, 8). Они возникают у здоровых людей в результате воздействия острого стрессогенного фактора (психоэмоциональное и/или физическое перенапряжение, резкое изменение образа жизни, частая смена часовых поясов и т. д.). Стресс – важный фактор, влияющий на сон человека, и наиболее частая причина диссомний. Так, исследование структуры ночного сна студентов показало, что в ночь перед экзаменом у них повышается двигательная активность, уменьшается фаза медленного сна и увеличивается фаза быстрого сна. В эксперименте по изучению влияния фильмов аффективного содержания на сон человека после их просмотра были выявлены увеличение ФБС, рост числа быстрых движений глазных яблок и спонтанных пробуждений (данные сомнологической лаборатории клиники Мейо).

Цель: изучение частоты, причин и особенностей нарушений сна, выраженности дневной сонливости у людей, занимающихся преимущественно умственным трудом.

Материал и методы исследования. В нашем исследовании использованы следующие методы: аналитический (анализ современных литературных источников по данной тематике); анкетирования и статистический (обработка собственных данных, полученных путем анкетирования студентов 3 курса Белорусского государственного медицинского университета (далее - БГМУ), учащихся Барановичского государственного профессионально-технического колледжа сферы обслуживания (далее - БГПТК СО), а также преподавателей Барановичского государственного университета (далее - БарГУ), Белорусского государственного медицинского университета (далее - БГМУ) и Могилевского государственного университета им. Кулешова (далее - МГУ им.А.А.Кулешова).

Нами было обследовано 78 студентов 3 курса БГМУ (первая группа), 60 учащихся (специальность - портной - закройщик) 3 курса БГПТК СО (вторая группа), а также 61 преподаватель (третья группа) по анкетам балльной оценки субъективных характеристик сна, а также по Эпвортской шкале дневной сонливости и анкете индивидуальных особенностей хронотипа. Эпвортская шкала считается простым методом измерения выраженности дневной сонливости у взрослых по восьми жизненным ситуациям (3, 6). Балльная оценка субъективных характеристик сна позволяет оценить по пятибалльной системе следующие характеристики сна: время засыпания и

продолжительность сна, количество ночных пробуждений и сновидений, качество сна и утреннего пробуждения. Проведена статистическая обработка 199 анкет.

Среди студентов первой группы 54 – женского пола и 24 – мужского, средний возраст обследуемых – 20 лет, второй группы 54 – женского пола и 6 – мужского, средний возраст – 19 лет, третьей группы 54 – женского пола, 7 – мужского, средний возраст – 33,05 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось в г. Минске (БГМУ), г. Барановичи (БГПТК СО, БарГУ) и г. Могилеве (МГУ им. А.А.Кулешова), считающимися крупными городами нашей республики. Все респонденты – это люди, занимающиеся ежедневным активным умственным трудом.

На вопрос о присутствии нарушений сна положительный ответ дало 65,2% опрошенных (110 человек женского пола и 22 мужского). Нарушения сна отметили у себя 61 студент БГМУ (78,2%), 39 учащихся БГПТК СО (65%) и 32 преподавателя ВУЗов (52,45%). В качестве возможной причины, вызвавшей это состояние, стрессовый фактор отмечался в 30,31% случаев (у студентов БГМУ - 49,18%, у учащихся БГПТК СО - 17,95%, в преподавательской группе – 25,%); колебания настроения как причину нарушений сна отметили в 11,25% случаев (среди студентов БГМУ - в 4 случаях (6,56%), у 1 учащегося БГПТК СО - 2,5%, в преподавательской группе - в 8 случаях (25%); храп отметили 2 студента БГМУ (3,28%), 1 учащийся БГПТК СО (2,5%) и 6 преподавателей ВУЗов (18,75%).

В результате обработки данных анкет субъективных характеристик сна нарушенным сон можно назвать в 43,51% случаев (среди студентов БГМУ – в 40 случаях (51,28%), у 21 учащегося БГПТК СО – 35%, в преподавательской группе – в 27 случаях (44,26%).

Распределение индивидуальных особенностей хронотипа оказалось следующим: среди студентов БГМУ обладателями ночного хронотипа являлись 50 опрошенных (64,1%), 22 учащихся БГПТК СО (36,66%) и 6 преподавателей ВУЗов (9,83%). «Жаворонками» назвали себя 2 респондента из БГМУ (2,5%), 1 учащийся БГПТК СО (1,66%) и 8 преподавателей (13,11%). Послеобеденный сон могут позволить себе хотя бы раз в неделю 7 опрошенных студентов БГМУ (8,97%), 2 учащихся БГПТК СО (3,33%) и 6 преподавателей (9,84%).

Как оказалось, дневная сонливость - самый частый тип нарушения сна – у 69 респондентов данный симптом положительный (52,02%), среди студентов

БГМУ – в 31случаях (50,81%), у 24 учащихся БГПТК СО – 61,5%, в преподавательской группе – в 14 случаях (43,75%).

При анализе данных о структуре дневной сонливости по Эпвортской шкале получили следующие результаты (далее в порядке убывания перечислены состояния, во время которых большее число опрошенных испытывали сонливость различной силы): в условиях, не требующих активности (55,5%), при чтении (34,45%), во второй половине дня во время отдыха (28,04%), при езде в транспорте менее 1 часа в качестве пассажира (23,81%), после приема пищи (18,35%), при просмотре телевизионных передач (9,6%).

Выводы. Существование тесной связи между качеством сна и его составляющими, процессами обучения и памятью общепризнанно (5). Некоторые авторы предлагают рассматривать проблему нарушений сна в молодом возрасте как нормальный психологический процесс, отражающий определенную реакцию на социальное давление в течение всего периода образования (3). В связи с этим рекомендовано проведение системы мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к стрессовым факторам, начиная со школьного возраста (1). Некоторые авторы предлагают рассматривать проблему нарушений сна в молодом возрасте как нормальный психологический процесс, отражающий определенную реакцию на социальное давление в течение всего периода образования (3). В связи с этим рекомендовано проведение системы мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к стрессовым факторам, начиная со школьного возраста (1).

Результаты нашего исследования свидетельствуют о высокой частоте встречаемости нарушений сна и ассоциированных состояний среди молодых людей, занимающихся ежедневным активным умственным трудом. Важно, чтобы молодежь была информирована о проблемах, связанных со сном, и их последствиях.

Список литературы

1. Клебанова, В.А. Синдром хронической усталости / В.А. Клебанова // Гигиена и санитария.- 1995.- N1. -С.144-148.
2. Мазнев, Н.И. Бессонница, невроты и другие заболевания нервной системы /Н.И. Мазнев. Санкт-Петербург, 2011.-С.58-64.

3. Левин Я.И., Ковров Г.В., Полуэктов М.Г., Корабельникова Е.А., Стрыгин К.Н., Тарасов Б.А., Посохов С.И. Инсомния: современные диагностические и лечебные подходы – М., 2005.
4. Нефедовская, Л. В. Состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / под ред. В. Ю. Альбицкого. – М.: Литтерра, 2007. - 192 с. (Шифр НБ КемГМА 613 Н 580).
5. Ротенберг В.С. Адаптивная функция сна. Причины и проявления ее нарушения. М., 1982.
6. Ханин Ю.А. Краткое руководство к шкале реактивной и личностной тревожности И.Д. Спилберга. Л., 1976.
7. Gaina A.V. *Cronobiol. Int.* / A.V. Gaina- Vol. 23, N 3, 2006. — P. 607–621.
8. Mason, J.W. A historical view of the stress field / J.W. Mason- *Arch Intern Med*, 1995. –P.88.
9. Oginska H.F. *Chronobiol. Int.* / H.F. Oginska- Vol. 23, N 6, 2006.- P. 1317–1328.