

П.Г. Архипова, О.Н. Замбржицкий
ГИГИЕНА СНА КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ БЕССОННИЦЫ
Кафедра общей гигиены
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

P.G. Arkhipova, O.N. Zambrzhitsky
SLEEP HYGIENE AS A WAY TO PREVENT INSOMNIA
Department of General Hygiene
Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. Статья посвящена анализу качества сна студентов 1-2 курсов БГМУ, взаимосвязи между факторами окружающей среды, стрессом и развитием патологий сна, обсуждается роль гигиены сна в поддержании нормальной жизнедеятельности организма.

Ключевые слова: гигиена сна, бессонница, профилактика, стресс.

Resume. The article analyses the sleep quality of students of the 1st-2nd year of BSMU, the relationship between environmental factors, stress and the development of sleep pathologies. The role of sleep hygiene in maintaining the normal functioning of the body has been discussed.

Keywords: sleep hygiene, insomnia, prevention, stress.

Актуальность. Сон (лат. somnus) — периодически возникающее физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир, присущее млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым.

Существует несколько теорий о функциях сна. Согласно основной, наиболее обоснованной теории, сон нужен головному мозгу для нормализации контактов между нейронами и для выведения продуктов метаболизма нейронов. В основе висцеральной теории лежит недавно обнаруженный во время сна процесс обработки головным мозгом сигналов от внутренних органов. Сторонники висцеральной теории сна предполагают, что параллельно с процессом восстановления самого мозга во сне головной мозг настраивает работу внутренних органов и помогает им восстановиться [1].

В современном мире проблема расстройств сна приобретает все большее медико-социальное значение. Считается, что около четверти населения в той или иной степени страдают от различных расстройств сна. Согласно международной классификации расстройств сна выделяют более 70 видов нарушений сна (апноэ, парасомнии, гиперсомния и др.). Наиболее распространенным является инсомния. Распространенность инсомнии в популяции, по данным многочисленных исследований, составляет 20-48%, а у людей старших возрастных групп до 70%. Таким образом, инсомнию можно рассматривать как один из наиболее распространенных клинических синдромов наряду с головной болью и болью в спине. Следствием нарушений сна являются нарушение дневного функционирования, снижение трудоспособности, психические дисфункции, снижение качества жизни [2].

Цель: дать гигиеническую оценку факторов, влияющих на качество сна студентов.

Задачи:

1. Дать гигиеническую оценку факторов окружающей среды, оказывающих наибольшее влияние на качество сна у студентов.
2. Установить число студентов, страдающих какой-либо формой инсомнии.
3. Установить влияние стресса на качество сна.
4. Выявить влияние расстройств сна на повседневную жизнь студентов.

Материалы и методы. В исследовании была использована разработанная нами анкета, в которой были предложены студентам вопросы, связанные с воздействием различных факторов жизни и состояния здоровья (отсутствие гигиены сна, проявление физиологических состояний организма, влияние погодных условий, воздействие стресса) на качество сна. В анкетировании принимали участие в основном студенты 1-2 курсов Белорусского государственного медицинского университета (144 девушки и 31 юноша). Средний возраст респондентов 18,8 лет. Результаты анкетирования были подвергнуты статистической обработке.

Результаты и их обсуждение. Установлено, что 56% студентов считают, что у них имеют место проблемы со сном, которые они связывают с трудностями с засыпанием (44,6%), частыми ночными пробуждениями (30,3%), отсутствием ощущения бодрости после сна (67,4%). Причины невозможности заснуть или случаи внезапных ночных пробуждений были связаны с изменением погодных условий (37,8%) и фаз Луны (20,3%), неподходящей температурой для сна (слишком жарко или холодно) (30,9%), посторонними шумами (бытовые шумы – работа холодильника, шумные соседи и др.) (18,9%).

Студенты отметили, что связывают влияние продолжительности или отсутствие сна со следующими физиологическими состояниями своего организма:

1. Усталость – 78,9%.
2. Напряженность – 62,3%.
3. Взволнованность – 60%.
4. Быстрая утомляемость – 58,9%.
5. Снижение работоспособности – 51,4%.
6. Раздражительность – 50,3%.

Следует отметить, что большинство опрошенных указали несколько, или даже все, перечисленные состояния организма одновременно.

Выявлено, что студенты употребляют бодрящие напитки, кофе, чай, а также препараты, возбуждающие ЦНС (4,6%) в среднем 2 раза в сутки в утреннее и обеденное время. Исходя из этого, мы не можем утверждать, что эти действия могут влиять на продолжительность и качество сна.

Установлено, что ухудшение сна на фоне стресса проявляется у большинства студентов (73,1%), несмотря на то, что 54,9% из них указали, что умеют справляться со стрессовым состоянием. Респонденты (74,9%) отметили, что способны оценивать свое эмоциональное состояние, а 52% из них умеют оценивать эмоциональное состояние других людей.

Гигиена сна — это комплекс мероприятий, предназначенный для обеспечения полноценного здорового сна. К ним относятся мероприятия, устанавливающие определенный порядок подготовки ко сну. Это прогулка на воздухе перед сном, теплый душ или ванна, правильная организация спального места, выработка привычки засыпать и просыпаться в одно и то же время, отказ от дневного сна, использование кровати только для сна, а не для того, чтобы есть, лежать, читать, отказ от приема кофеина, никотина, алкоголя на ночь. Соблюдение принципов гигиены сна позволяет эффективно восстанавливать запас энергии, необходимый для ежедневной работы и жизнедеятельности [3].

О гигиене сна, как о комплексе мероприятий, предназначенных для обеспечения полноценного здорового сна, имеют представление 70,3% студентов, остальные 29,7% никогда до этого о ней не слышали. Соблюдение мероприятий по профилактике бессонницы (в процентном отношении из всего числа респондентов) следующие:

1. Отказ от приема алкоголя, кофеина, никотина на ночь – 62,6%.
2. Отказ от дневного сна – 56,1%.
3. Выработка определенных ритуалов засыпания (прим. прогулка перед сном, теплая ванна и др.) – 43,9%.
4. Соблюдение режима сна (привычка засыпать и просыпаться в одно и то же время) – 42,3%.

Таким образом, для профилактики инсомнии может быть достаточным соблюдение простых правил гигиены сна. Кроме этого, правила гигиены сна включают знания об образе жизни (диета, физическая активность, вредные привычки) и условиях окружающей среды (освещение, уровень шума, температура), которые могут улучшать или нарушать сон [4].

Выводы:

1. Установлено, что основной контингент опрошенных – это студенты 1 и 2 курсов, которые еще не до конца или вовсе не адаптированы к учебному процессу в университете, что проявляется постоянным стрессовым воздействием и эмоциональной нестабильностью. Поэтому, можно утверждать, что главной причиной ухудшения качества и снижения продолжительности сна у студентов является стресс и неумение справляться с ним. И хотя при стрессе инсомния, как правило, является преходящей и сохраняется в течение нескольких дней (физиологическая инсомния), большую проблему может представлять хроническая инсомния, вызванная дистрессом. В ситуациях, когда организм вынужден приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям, нарушения сна, особенно хронические, истощают адаптационные механизмы, не позволяют адекватно приспособиться, тем самым усугубляя негативное влияние стресса.

2. Основываясь на полученных результатах анкетирования, мы можем утверждать, что не все студенты в полной мере соблюдают правила гигиены сна. Поэтому требуется проводить разъяснительную работу среди студентов, имеющих проблемы со сном, о гигиене сна как комплексе мероприятий, связанных с соблюдением режима сна.

3. Необходимо также информирование о здоровом образе жизни (отсутствие

вредных привычек, соблюдение законов адекватного, сбалансированного питания и режима питания, достаточная физическая активность утром и днем) и поддержании благоприятных условий микроклимата помещения (температура, освещение, уровень шума), которые могут положительно влиять на качество сна.

Литература

1. Полуэктов, М. Г. Недосыпание – социальная бомба [Электронный ресурс] / М. Г. Полуэктов // Постнаука. – Режим доступа: <https://postnauka.ru/talks/154782>. (дата обращения: 07.05.2022).
2. Полуэктов, М. Г. Сомнология и медицина сна / М. Г. Полуэктов, Я. И. Левин. – М.: Медконгресс, 2013. – 432 с.
3. Полуэктов, М. Г. Современные представления о синдроме инсомнии с учетом требований Международной классификации расстройства сна и подходы к ее лечению [Текст]* / М. Г. Полуэктов, С. Л. Центерадзе. – Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2014. – № 144 (11). – С. 92-97.
4. Markov, D Normal sleep and circadian rhythms: neurobiologic mechanisms underlying sleep and wakefulness [Text]* / D. Markov, M. Goldman. – The Psychiatric Clinics of North America. – 2006. – Vol. 29, iss. 4. – P. 841-853.