

*Агаларова А. Г., Найден Д. О.*  
**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПАТОГЕНЕЗА И ПРОЯВЛЕНИЙ  
ДИССОМНИЙ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ И МОЛОДЫХ  
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

*Научный руководитель Кучук Э. Н.*

**Актуальность и научная новизна.** В течение жизни 95% людей сталкиваются с расстройствами сна. Дневная сонливость – состояние, вызванное сбоем биоритмов, – встречается у 46% жителей мегаполисов. В Беларуси 19-24% пациентов, обратившихся за медицинской помощью, жалуются на проблемы со сном. Результаты данной работы могут найти применение в повседневной жизни людей, занимающихся преимущественно умственным трудом, для выработки алгоритма правильного поведения с целью профилактики развития симптомов диссомний, а также в работе практикующего врача.

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

**Объект и методы исследования.** Данные получены путем анкетирования 78 студентов 3 курса Белорусского государственного медицинского университета, 60 учащихся Барановичского государственного профессионально-технического колледжа сферы обслуживания, а также 61 преподавателя Барановичского государственного университета, Белорусского государственного медицинского университета и Могилевского государственного университета им. А. А. Кулешова.

**Полученные результаты и выводы:**

1. Нарушения сна отметили у себя 61 студент БГМУ (78,2%), 39 учащихся БГПТК СО (65%) и 32 преподавателя ВУЗов (53%).

2. В качестве причины, вызвавшей нарушение сна, стрессовый фактор отмечался в 30% случаев (у студентов БГМУ – 49%, у учащихся БГПТК СО – 18%, в преподавательской группе – 25%); колебания настроения как причину нарушений сна отметили в 11% случаев (среди студентов БГМУ – в 4 случаях, у 1 учащегося БГПТК СО, в преподавательской группе – в 8 случаях); храп отметили 2 студента БГМУ, 1 учащийся БГПТК СО и 6 преподавателей ВУЗов.

3. Среди студентов БГМУ обладателями ночного хронотипа являлись 64% опрошенных, 37% учащихся БГПТК СО и 10% преподавателей ВУЗов. «Жаворонками» назвали себя 2,5% респондента из БГМУ, 2% учащийся БГПТК СО и 13% преподавателей.

4. Дневная сонливость - самый частый тип нарушения сна – у 69 респондентов данный симптом положительный (52%), среди студентов БГМУ – в 31 случае (51%), у 24 учащихся БГПТК СО (62%), в преподавательской группе – в 14 случаях (44%).

5. При анализе данных о структуре дневной сонливости по Эпвортской шкале получили следующие результаты: в условиях, не требующих активности (56%), при чтении (35%), во второй половине дня во время отдыха (28%), при езде в транспорте менее 1 ч в качестве пассажира (24%), после приема пищи (18%), при просмотре телевизионных передач (10%).

**Уровень внедрения:** кафедра патологической физиологии БГМУ.