

Жданок А. А., Пальчик Е. Н.

ОСОБЕННОСТИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ СОННОГО ПАРАЛИЧА СРЕДИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Научный руководитель ст. преп. Чепелев С. Н.

Кафедра патологической физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Сонный паралич (СП) – состояние, представляющее собой паралич мышц, наступающий до засыпания, или же когда процесс пробуждения происходит до его спада. Согласно различным исследованиям, распространенность данного явления среди населения составляет порядка 8%, но, по некоторым исследованиям, распространенность варьирует от 2 до 60%, причем чаще СП подвержены студенты. Этиология СП по-прежнему остается до конца не изученной, однако выявлены потенциальные факторы риска, такие как употребление психоактивных веществ, тяжелые стрессовые состояния, заболевания, нерегулярный сон и др. Поскольку студенты подвержены тяжелой учебной нагрузке, нерегулярному сну и др. факторам риска СП, то изучение распространенности данного феномена среди студентов-медиков представляет собой значительный интерес.

Цель: изучить особенности распространения СП среди студентов-медиков.

Материалы и методы. В исследовании приняло участие 200 студентов 3-4 курсов Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ) в возрасте от 20 до 23 лет. Студентам предлагалось заполнить анонимную анкету, в которой они должны были ответить на вопросы, известно ли им такое состояние, как СП, наблюдалось ли оно у них, если да, то уточнялась частота встречаемости, приблизительный возраст, когда впервые испытали СП, чувства, которые испытывались во время СП, имелись ли какие-то причины (факторы риска), предшествующие данному состоянию, а также уточнялось про встречаемость подобного состояния среди близких родственников. Статистическая обработка полученных данных проводилась при помощи программы Microsoft Excel 2016.

Результаты и их обсуждение. При анализе анкет установлено, что 62,5% (125 чел.) студентов БГМУ осведомлены о таком состоянии, как СП, при этом 19,5% студентов (39 чел.) ощутили данное состояние. Дальнейший анализ данных проводился среди тех опрошенных, кто испытывал СП. Среди них только 87,2% (34 чел.) знали, что это именно СП. При анализе частоты встречаемости данного состояния получены следующие данные: однажды – 48,7% (19 чел.), редко (5-10 раз за жизнь) – 33,3% (13 чел.), часто (каждый год по пару раз) – 12,8% (5 чел.), очень часто (практически ежемесячно) – 5,1% (2 чел.). Средний возраст, когда впервые опрошенные отметили у себя СП, составил 14,1±3,28 лет. Основные чувства, которые испытали студенты во время СП: ужас – 64,1% (25 чел.), затруднение дыхания – 51,3% (20 чел.), давление (особенно в груди) – 43,6% (17 чел.), ощущение присутствия кого-либо еще – 35,9% (14 чел.), слуховые ощущения (голос, шаги) – 35,9% (14 чел.), ощущение движения тела по бокам – 12,8% (5 чел.). Среди возможных причин, предшествующих данному состоянию, 69,2% студентов отметили, что конкретные причины отсутствовали либо их не помнят, однако в 28,2% (11 чел.) отметили нерегулярный сон, 23,1% (9 чел.) – тяжелое стрессовое состояние и 2,6% (1 чел.) – употребление психоактивных веществ. Лишь 2,6% (1 чел.) отметило наличие данного состояния у своих родственников, 28,2% (11 чел.) наследственный характер отрицают и 69,2% (27 чел.) не осведомлены, имелось ли данное состояние среди родственников.

Выводы. Частота встречаемости СП среди студентов-медиков составила 19,5%, почти половина (48,7%) из которых испытала данное состояние лишь однажды. Средний возраст, когда впервые студенты отметили у себя СП, составил 14,1±3,28 лет. Среди основных чувств, которые испытали студенты во время СП, были отмечены ужас (64,1%), затруднение дыхания (51,3%), давление в груди (43,6%). 69,2% опрошенных не могут связать возникновение данного состояния с конкретной причиной, столько же опрошенных не осведомлено о наличии СП у родственников.