

Пастухова Т. С.

КАЧЕСТВО СНА И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ РИСКИ

Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Нехайчик Т. А.

Кафедра военно-полевой терапии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Сон является сложным, до конца не изученным биологическим процессом. Ускорение темпа жизни человека приводит к сокращению длительности сна. Параллельно во всем мире отмечается рост заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистой патологии.

Последние десятилетия отмечены активным изучением влияния длительности и качества сна на здоровье человека. Доказана связь нарушений сна с увеличением кардиометаболических факторов риска, таких как ожирение, артериальная гипертензия и сахарный диабет, а также с более ранним развитием субклинического атеросклероза. В 2019 году опубликованы данные двух рандомизированных исследований, которые доказывают, что нарушение длительности сна может быть независимым предиктором сердечно-сосудистого риска.

С этих позиций представляется актуальным изучение качества и длительности сна у лиц белорусской популяции в различных возрастных группах с различным сердечно-сосудистым риском.

Цель: оценить длительность и качество сна у пациентов с сердечно-сосудистой патологией.

Материалы и методы. Качество сна оценивалось с помощью модифицированной анкеты по оценке качества сна, которые заполнялись в процессе интервьюирования пациентов кардиологических отделений 432 ГКМЦ. Оценка патологии сердечно-сосудистой системы проводилась при стандартном клиническом осмотре и по данным медицинской документации (медицинские книжки, карты стационарных пациентов, данные базы данных).

Результаты и их обсуждение. Начальную выборку составили 19 пациентов (73,6% мужчины). Средний возраст – 71,89 лет (55 – 83 года). Минимальная продолжительность сна была 5 часов, максимальная – 10 часов, средняя – 7 часов 30 минут. 3 человека спали менее 7 часов, 14 – более 7 часов. Практически у всех обследованных как длительность сна, так и время отхождения ко сну были переменными. Засыпание происходило в период от 21:00 до 01:00, усредненное время пробуждения – 6:50 ± 1 час 25 минут. Для засыпания требовалось 25 ± 15 минут. Переменность сна составила 1 – 2 часа, ночные пробуждения от 1 до 4 раз. Практически половина обследованных (47,4%) использовали ночью медикаментозные средства, чаще всего – «Корвалол» или другие «сердечные капли». Большинство обследованных имели высокий и очень высокий сердечно-сосудистый риск.

Выводы. Пациенты группы обследования с высоким и очень высоким сердечно-сосудистым риском в 89,7% имели нарушения длительности и качества сна.

Дальнейшее обследование следует направить на оценку качества сна и сердечно-сосудистые риски у лиц различных возрастных групп с тщательной оценкой устранимых факторов. Установление адекватного режима сна и бодрствования будет способствовать улучшению качества жизни и прогноза по основному сердечно-сосудистому заболеванию.