

ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ КАЧЕСТВА СНА КАК МЕРА ПО СОХРАНЕНИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Попов А.С., Тюпин Р.Л.

*Военный факультет в УО «Белорусская государственная академия
авиации»*

Актуальность. Одной из задач командиров подразделений и воинских частей является решение проблем, позволяющих сохранять и укреплять здоровья военнослужащих. В настоящее время основные аспекты деятельности военнослужащих в данной составляющей прохождения ими военной службы нормативно закреплена в Уставе внутренней службы, утвержденном Указом Президента Республики Беларусь от 26 июня 2001 г. № 355. Более того в указанном нормативном документе обсуждаемой проблеме посвящена отдельная глава. Это обуславливает важность и актуальность поиска путей совершенствования методов и способов практической реализации улучшения жизнедеятельности Вооруженных Сил с целью сохранения и укрепления здоровья военнослужащих и гражданского персонала. Задача организации и проведения мероприятий по сохранению, укреплению здоровья военнослужащих, оказанию медицинской помощи, восстановлению здоровья и жизнедеятельности пациентов является одной из частных задач, возложенных на медицинскую службу в целом и закреплена в Инструкции о порядке медицинского обеспечения Вооруженных Сил в мирное время, утвержденной приказом Министра обороны Республики Беларусь от 4.10.2017 № 1500.

Цель. Провести обзор имеющихся методик изучения качества сна, позволяющих производить оценку полноты и качества ночного отдыха при рассмотрении его как фактора влияния на работоспособность (боеготовность) военнослужащих и их здоровье.

Материалы и методы. При рассмотрении был проведен анализ литературных данных, нормативных правовых актов, а также данных, имеющихся в глобальной сети «ИНТЕРНЕТ».

Результаты.

Термин «здоровье» находит свое нормативное закрепление в международных документах и нормативных актах. Наиболее известным считается определение, приводимое Всемирной организацией здравоохранения. В настоящее время в Республике Беларусь используется соответствующее понятие, приводимое в Законе Республики Беларусь «О здравоохранении»: «здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия человека, а не только отсутствие заболеваний» [1]. При этом сохранение здоровья военнослужащего необходимо с целью поддержания его

готовности к выполнению задач по предназначению, поддержанию высокой боеспособности.

Исторически сложившиеся подходы к организации медицинского контроля в основном находили свою реализацию через системы обязательных периодических медицинских осмотров. В том числе свое место в системе этого контроля занимало проведение военно-врачебных (ВВК) и врачебно-летных (ВЛК) комиссий. Основным же видом медицинского изучения состояния здоровья военнослужащих длительное время оставалось проведение углубленных медицинских осмотров. В ходе их проведения выполнялся определенный комплекс инструментальных и лабораторных исследований, осмотров врачами-специалистами.

Одним из подходов к изучению состояния здоровья и работоспособности является проведение тестирования. Оно может выполняться в настоящее время без необходимости сбора личного состава путем заполнения анкет на бумажном носителе (соответствующих бланков). На сегодняшний день наиболее удобным и доступным способом является заполнение анкет в системе автоматизированного опроса не только на электронных вычислительных машинах, но и на личных мобильных устройствах связи с использованием возможностей глобальной сети «Интернет».

Примером изучения состояния здоровья и работоспособности военнослужащих с применением опросников можно считать проведение анкетирования при изучении качества сна. Следует обратить внимание, что в настоящее время проблематикой сна его влияния на соматическое состояние здоровья уделяется все больше исследований.

Для оценки качества сна в настоящее время доступно значительное количество методик опросов. Наиболее известными являются «Питтсбургский опросник на определение индекса качества сна (PSQI)», анкета качества сна, Шкала сонливости Эпворта (Epworth), индекс выраженности бессонницы (ISI), Каролинская шкала сонливости (KSS), анкета риска развития синдрома обструктивного апноэ, тест оценки качества сна Я.И. Левина, тест определения хронотипа «Хронотип тест Хорна-Остберга (в модификации проф. С.И. Степановой)» и т.д.

Индекс качества сна Питтсбурга (PSQI) – это самостоятельный отчетопроект, в котором оценивается качество сна за интервал времени в 1 месяц. Мера состоит из 19 отдельных элементов, составляющих 7 компонентов, которые производят одну общую оценку, и на выполнение требуется 5–10 минут. PSQI, разработанный исследователями из Университета Питтсбурга, представляет собой стандартизованный опросник о сне, который могут легко использовать клиницисты и исследователи, и используется для различных групп населения [2].

Анкета оценки качества сна представляет собой опросник из 4-ех вопросов позволяющих получить информацию о наличии либо отсутствии расстройств сна, требующих коррекции.

Шкала сонливости Эпворта (ESS) - это шкала, предназначенная для измерения дневной сонливости, которая измеряется с помощью очень короткого вопросника. Это может быть полезно при диагностике нарушений сна. Он был представлен в 1991 году доктором Мюрреем Джонсом из больницы Epworth в Мельбурне, Австралия [3].

Хронотип – индивидуальные особенности суточных ритмов организма человека и других животных. Хронотип человека определяет организацию физиологических функций организма и его способность к адаптации, может использоваться как универсальный критерий общего функционального состояния организма. Для определения хронотипа используются тесты, например, тест определения хронотипа «Хронотип тест Хорна-Остберга (в модификации проф. С.И. Степановой)» [4].

Кроме того, в настоящее время для определения работоспособности в различное время суток часто прибегают к определению хронотипа индивида. Обычно выделяют три основных хронотипа человека: ранний (утренний, «жаворонки»), промежуточный (нормальный, «голуби») и поздний (вечерний, «совы»).

Выводы. Таким образом, в настоящее время медицинское обеспечение направлено на поддержание здоровья военнослужащих. Для специалистов медицинской службы представляет интерес не только состояние соматического здоровья, но и состояние психофизиологической и физической работоспособности. Одним из методов при возможной оценке указанных параметров является метод оценки качества сна путем проведения опросов методом самозаполнения анкет и опросников. В настоящее время указанные опросы могут проводиться в режиме тестирования не только на ЭВМ, но и путем ответов на вопросы анкеты с использованием сети Интернет.

Литература.

1. О здравоохранении [Электронный ресурс] :Закон Респ. Беларусь от 18 июня 1993 г. № 2435-XXI: с изм. и доп. от 16 июня 2014 г. № 164-З. [Электронный ресурс] // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск. - 2021.

2. Индекс качества сна Питтсбурга - Pittsburgh Sleep Quality Index [Электронный ресурс] : Режим доступа: https://360wiki.ru/wiki/Pittsburgh_Sleep_Quality_Index Дата доступа: 10.04.2021.

3. Шкала сонливости Эпворта [Электронный ресурс] : Режим доступа: https://en.wikipedia.org/wiki/Epworth_Sleepiness_Scale Дата доступа: 10.04.2021.

4. Хронотип [Электронный ресурс] : Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki> Дата доступа: 10.04.2021.