

*Калиниченко А.В., Данилевская А.В.*

## **ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ НОЧНОГО ОСВЕЩЕНИЯ НА КАЧЕСТВО СНА**

*Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Аветисов А.Р.*

*Кафедра радиационной медицины и экологии*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** В результате стремительной урбанизации происходят массовые миграции из сельской местности в города, где распространено ночное искусственное освещение, что пагубно влияет на качественные характеристики сна.

**Цель:** изучить степень негативного влияния ночного освещения на качество сна и общее состояние студентов.

**Материалы и методы.** Для получения числовых данных о ночной освещенности в спальнях районов был использован люксметр. Также для получения данных о качестве и привычках, связанных с индивидуальной гигиеной сна, было проведено анкетирование среди студентов различных учебных заведений.

**Результаты и их обсуждение.** Измерения освещенности проводились вблизи домов по периметру здания, вдоль первых этажей, в различных районах города Минска. В ходе интерпретации полученных результатов было выявлено, что ночное освещение в комнатах с средним не превышает показателей в 5 Люкс. Однако сильнее всего подвержены световому загрязнению комнаты, находящиеся на первых этажах в непосредственной близости таких световых источников, как подсвечиваемые билборды, вывески магазинов и др. В таком случае данные полученные люксметром находились в интервале 20-30 Люкс, что могло служить причиной снижения качества сна жильцов данных квартир.

В результате анкетирования было выявлено, что большинство опрошенных сталкиваются с проблемой чрезмерной освещенности комнаты уличными источниками света в ночное время. В целях профилактики опрошенные используют средства преграждения светового потока (шторы, жалюзи, а также маски для сна и др.). Но значительная часть участников опроса утверждает, что в их комнатах достаточно темно в ночное время. Также опрошенные соглашались, что при работе искусственных источников света они испытывают затруднения с засыпанием.

**Выводы:** в результате проведенных исследований было установлено, что оптимальными условиями для качественного сна, являются места с минимальным уровнем освещенности спального места, как внутриквартирными, так и уличными источниками света.