

Матусевич В.М.
НАРУШЕНИЯ СНА У ДЕТЕЙ
Научный руководитель: ст. преп. Шуляк Е.В.
Кафедра патологической физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Нарушения сна у детей – это распространенная проблема с множеством потенциальных причин и сложных патофизиологических механизмов. Рассмотрим основные этиологические факторы нарушения сна у детей.

Одной из причин, вызывающих нарушения сна у детей, являются нарушения циркадных ритмов. Циркадные ритмы, регулируемые супрахиазматическим ядром гипоталамуса, контролируют цикл сон-бодрствование. У детей эта система недостаточно развита и более чувствительна к внешним факторам. В современных источниках научной литературы среди этиологических факторов выделяют также недостаточное воздействие дневного света, которое возникает из-за ограничения воздействия яркого дневного света при уменьшении времени пребывания детей на улице. Так же чрезмерное воздействие искусственного света вечером или ночью пагубно влияет на процессы засыпания. Синий свет от экранов телефонов, планшетов и компьютеров подавляет выработку мелатонина и затрудняет отход ко сну.

Дисрегуляция процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе также относится к причинам нарушения сна у детей. Сон – это активный процесс, требующий баланса между нейротрансмиттерами, способствующими бодрствованию, и нейротрансмиттерами, способствующими сну. Гипервозбудимость нервной системы чаще всего встречается у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности и может являться причиной развития бессонницы. Распространенность бессонницы в детском возрасте оценивается в пределах от 1% до 6% в общей педиатрической популяции. Выделяют поведенческую бессонницу детского возраста, которая является результатом неправильных ассоциаций с процессом засыпания или неспособностью родителей устанавливать правильные ограничения. Недостаток системы торможения центральной нервной системы в общей сложности связан с недостатком гамма-аминомасляной кислоты или других тормозных нейротрансмиттеров и может привести к повышенной тревожности и беспокойству, мешающим сну.

Стоит отметить, что некоторые дети с аутизмом или сенсорными расстройствами могут испытывать трудности с засыпанием из-за повышенной чувствительности к шуму, свету или текстуре постельного белья.

Следующей группой этиологических факторов нарушений сна у детей являются сопутствующие заболевания. Затрудненное дыхание, приступы кашля при развитии бронхиальной астмы, респираторных заболеваний могут приводить к частому просыпанию ребенка. Нарушения носового дыхания при гипертрофии аденоидов и миндалин приводит к нарушению засыпания и частым пробуждениям в течение ночи.

Таким образом было установлено, что расстройства сна в детском возрасте – это серьезная проблема, которая возникает из-за ряда факторов и может оказывать значительное влияние на развитие ребенка.