

Прокопчикова Д.А., Минич Ю.В.

**РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ НАРУШЕНИЙ СНА СРЕДИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ
ТРЕТЬЕГО КУРСА БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Научный руководитель: ст. преп. Шуляк Е.В.

Кафедра патологической физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Недостаток и расстройства сна достаточно актуальны в наше время. Сегодня вопросы, связанные со сном, стоят на повестке дня. Нарушения сна, которые препятствуют нормальному отдыху, являются одной из наиболее распространенных проблем, с которыми сталкиваются специалисты в области клинической практики. На сегодняшний день бессонница является всемирной проблемой общественного здравоохранения, так как оказывает значительное влияние на здоровье человека, нарушая фундаментальную роль сна.

Цель: оценить распространенность нарушений сна у студентов обучающихся на третьем курсе Белорусского государственного медицинского университета.

Материалы и методы. В исследовании использовался тест на определение нарушения сна по Шкале Эпвортса, состоящий из 8 вопросов для изучения воздействия нарушений сна на дневной образ жизни, в совокупности с другими критериями. Этот тест имеет высокий уровень чувствительности для определения нарушений сна таких как нормальный сон, умеренная сонливость, аномальная (возможно, патологическая) сонливость.

Результаты и их обсуждение. В результате анкетирования при проведении теста нарушения сна выявлено, что у 76 (87%) студентов в разной степени выраженности присутствуют признаки нарушения сна. У 11 (13%) респондентов наблюдаются положительные показатели и свидетельствуют об отсутствии нарушений. Наиболее распространенным нарушением сна стала аномальная сонливость, которая была выявлена у 59 (68%) студентов, а у 17 (19%) респондентов установлена умеренная сонливость. Нормальный сон был выявлен у 19% парней и 10% девушек, умеренная сонливость наблюдается у 31% парней и 15% девушек, а также аномальная (возможно, патологическая) сонливость была у 50% парней и 75% девушек.

Выводы. Среди студентов третьего курса Белорусского государственного медицинского университета у 19 % парней и 10 % девушек не было выявлено нарушений сна. Нарушения сна в виде умеренной сонливости присутствовали у 31% парней и 15% девушек, аномальная (возможно, патологическая) сонливость была установлена у 50% парней и 75% девушек.

При исследовании была выявлена гендерная зависимость: девушки чаще сталкиваются с нарушениями сна и для женского пола характерно преобладание аномальных нарушений сна.