

ВЛИЯНИЕ ХРОНОТИПА, ТРЕВОЖНОСТИ И КАЧЕСТВА СНА НА АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ДЕВУШЕК

Старанович А.П., Лозовская Э.А.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Кафедра нормальной физиологии

Научный руководитель – к.м.н., доц. Балбатун О.А.

У женщин, ночной сон которых составляет менее 7 часов, имеется повышенный риск развития гипертонии [Carrusio F.P., 2007]. Недостаток ночного сна и искусственная депривация сна сопровождаются повышением артериального давления [Calhoun D.A., 2010]. Вероятно, характер организации цикла бодрствование-сон (хронотип) и качество сна взаимосвязаны с механизмами поддержания артериального давления в норме и при патологии. Целью исследования. Изучение влияния хронотипа, немотивированной тревожности и качества сна на артериальное давление у девушек.

В исследовании приняли участие 55 практически здоровых студенток 2 курса ГрГМУ в возрасте от 18 до 24 лет. Определяли ЧСС. Систолическое (Ps) и диастолическое (Pd) давление измеряли аускультативно, методом Н.С. Короткова. Тип хронотипа оценивали в баллах с помощью опросника Хорна-Остберга.

По результатам тестирования испытуемых относили к утреннему хронотипу («жаворонки») – 4 девушки; вечернему хронотипу («совы») – 20 девушек; асинхронному хронотипу («голуби») – 31 девушка. Характер сна изучали при помощи шкалы дневной сонливости Epworth и теста оценки качества сна. Проводили оценку степени немотивированной тревожности. Для статистической обработки результатов использовали пакет STATISTICA. Поскольку большинство параметров не имели нормального распределения – использовали непараметрические методы статистики. Выполняли корреляционный анализ с расчетом коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Выводы. При проведении корреляционного анализа выявлена достоверная взаимосвязь между баллом опросника Хорна-Остберга и Ps (коэффициент корреляции Спирмена $R=-0,4285$, $p=0,0011$), баллом опросника Хорна-Остберга и Pd ($R=-0,4535$, $p=0,0005$). Обнаружены взаимосвязи между уровнем немотивированной тревожности и Ps, Pd ($R=-0,6081$, $p=0,0001$) и ($R=-0,5436$, $p=0,0001$), соответственно. При повышении немотивированной тревожности достоверно ухудшалось качество ночного сна ($R=-0,3809$, $p=0,0041$) и уменьшалось ЧСС ($R=-0,4383$, $p=0,0008$). Наблюдалась положительная корреляционная взаимосвязь между баллом опросника Хорна-Остберга и уровнем немотивированной тревожности ($R=0,4402$, $p=0,0007$). У девушек «сов» чаще присутствовали жалобы на нарушение качества сна ($R=0,2791$, $p=0,0390$). При повышении возраста девушек имелась тенденция к повышению Pd ($R=0,3831$, $p=0,0039$), но Ps при этом достоверно не изменялось. Также не обнаружено достоверных взаимосвязей между уровнем дневной сонливости по шкале Epworth и величинами Ps и Pd.

Результаты исследования позволяют предположить, что характер организации цикла бодрствование-сон, уровень немотивированной тревожности и качество сна оказывают влияние на параметры артериального давления у девушек. Для представительниц вечернего хронотипа («совы») характерны более низкие значения Ps и Pd, более высокий уровень немотивированной тревожности и ухудшение качества ночного сна. Повышение Pd с увеличением возраста девушек, вероятно, свидетельствуют о постепенном уменьшении эстрогенной стимуляции и повышении тонуса сосудов.