

КЛИНИКО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА НАРУШЕНИЙ СНА У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Савицкий И.С., Ладинская П.С., Самсоненко В.В.

Гродненский государственный медицинский университет

Актуальность. Сон является неотъемлемой частью нормальной и продуктивной жизнедеятельности человека, являясь при этом одним из наиболее сложноорганизованных процессов. Расстройства сна являются серьезной проблемой современного общества, затрагивающей от 10% до 30% всего населения [1]. Наличие симптомов оказывает значительное влияние на работоспособность, а также соматическое и психическое благополучие пациентов.

Цель. Оценить распространенность и тяжесть нарушений сна у студентов-медиков. Оценить клинико-эпидемиологическую структуру данных нарушений для оптимизации стратегии психологического сопровождения и профилактики нарушений сна.

Методы исследования. В ходе исследования, был проведен добровольный опрос 72 студентов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» в возрасте от 18 до 25 лет. Для оценки выраженности нарушений сна использовались следующие шкалы: опросник «Индекс тяжести инсомнии» Ч. Морина, а также шкала дисфункциональных убеждений в отношении сна Ч. Морина [2].

Результаты и их обсуждение. В настоящее время острая бессонница неорганической природы описывается как состояние, характеризующееся неудовлетворенностью продолжительностью и качеством сна, а также нарушением дневного самочувствия, при котором специфические признаки и жалобы должны наблюдаться не менее 3 раз в неделю в течение месяца. Хроническую бессонницу, в свою очередь, можно охарактеризовать как нарушение, при котором не менее 3 раз в неделю в течение 3 месяцев неоднократно возникают и повторяются нарушения инициации сна и засыпания, ухудшается качество, глубина и цикличность сна [4]. Как следствие в диагностике преобладает фокус на частоте и тяжести имеющихся симптомов, тогда как факторы, способствующие прогрессированию нарушения, не учитываются, ввиду чего акцент в терапии неоправданно смещен в сторону симптоматического медикаментозного лечения. В результате использования опросника «Индекс тяжести инсомнии» были оценены распространенность и тяжесть имеющихся нарушений сна. Полученные данные указывают на то, что легкие нарушения сна наблюдаются у 33,3% (24) опрошенных студентов, умеренные нарушения у 15,3% (11) опрошенных, а тяжелое нарушение – лишь у одного студента. В структуре студентов с нарушениями сна 88,8% (32) составили девушки, и лишь 11,2% (4) – мужчины. В 91,6% (33) случаев нарушения сна выявлялись у студентов в возрасте от 18 до 21 года, и лишь в 8,4% (3) в более старшем возрасте. Шкала дисфункциональных убеждений в отношении сна Ч. Морина использовалась

с целью оценки вероятности возникновения хронической бессонницы. Опрос студентов с выявленными нарушениями сна с помощью данной шкалы дал следующие результаты: у 38,9% (14) опрошенных выявлен низкий уровень дисфункциональных убеждений, у 47,2% (17) – умеренный, у 13,9% (5) – высокий, что указывает на то, что у 61,1% (22) студентов наблюдается высокий риск возникновения хронической бессонницы. Полученные результаты указывают на высокую распространенность нарушений сна среди студентов-медиков, что может быть ассоциировано с трудностями в адаптации к учебной нагрузке на ранних курсах, а также недостаточной осведомленности об организации нормальной гигиены сна и оптимизации учебного процесса. Данное направление должно стать ключевым в профилактике подобных нарушений в среде студентов с целью препятствования прогрессированию нарушений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Савицкий, И. С. Актуальные принципы диагностики и фармакотерапии расстройств сна неорганической природы / И. С. Савицкий // Неврология и нейрохирургия. Восточная Европа. – 2019. – № 3. – С. 463–469.
2. Morin C. M. *Insomnia: Psychological assessment and management* / С. М. Morin // New York: Guilford Press. – 1993. – 223 p.
3. Савицкий, И. С. Роль гигиены сна в структуре профилактики бессонницы / И. С. Савицкий, Е. А. Мойсеенок // Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины: сб. науч. ст. / МЗ РБ, ГрГМУ, каф. общей гигиены и экологии; гл. ред. И. А. Наумов. – Гродно : ГрГМУ, 2023. – Т. XIII. – С.184–193.

РАССТРОЙСТВА ПОВЕДЕНИЯ В ФАЗУ СНА С БЫСТРЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ ГЛАЗ У ПАЦИЕНТОВ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Савицкий И.С.¹, Савицкий С.Э.²

¹*Гродненский государственный медицинский университет,*

²*Гродненская университетская клиника*

Актуальность. В настоящее время в числе парасомнических нарушений сна значительное внимание уделено расстройству поведения в фазу сна с быстрыми движениями глаз (РПБДГ). Данный синдром описан как состояние периодической утраты мышечной атонии во время быстрого сна в период воспроизведения сновидений, что сопровождается повышением мышечного тонуса и яркими ужасающими сновидениями. Данные сновидения сопровождаются двигательными феноменами, которые соответствуют содержанию сновидений, а также приводят к травматизации пациентов и их родственников [1]. Наличие данных симптомов оказывает значительное влияние на соматическое и психическое благополучие пациентов, зачастую усугубляя течение имеющихся хронических заболеваний.