

Как нарушение сна влияет на развитие заболеваний различного генеза

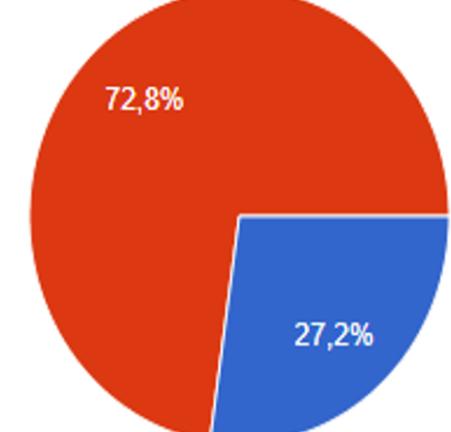
Романов Е.Г., Гараева А.И..

Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова, г.Чебоксары, Россия.

Источник финансирования: нет

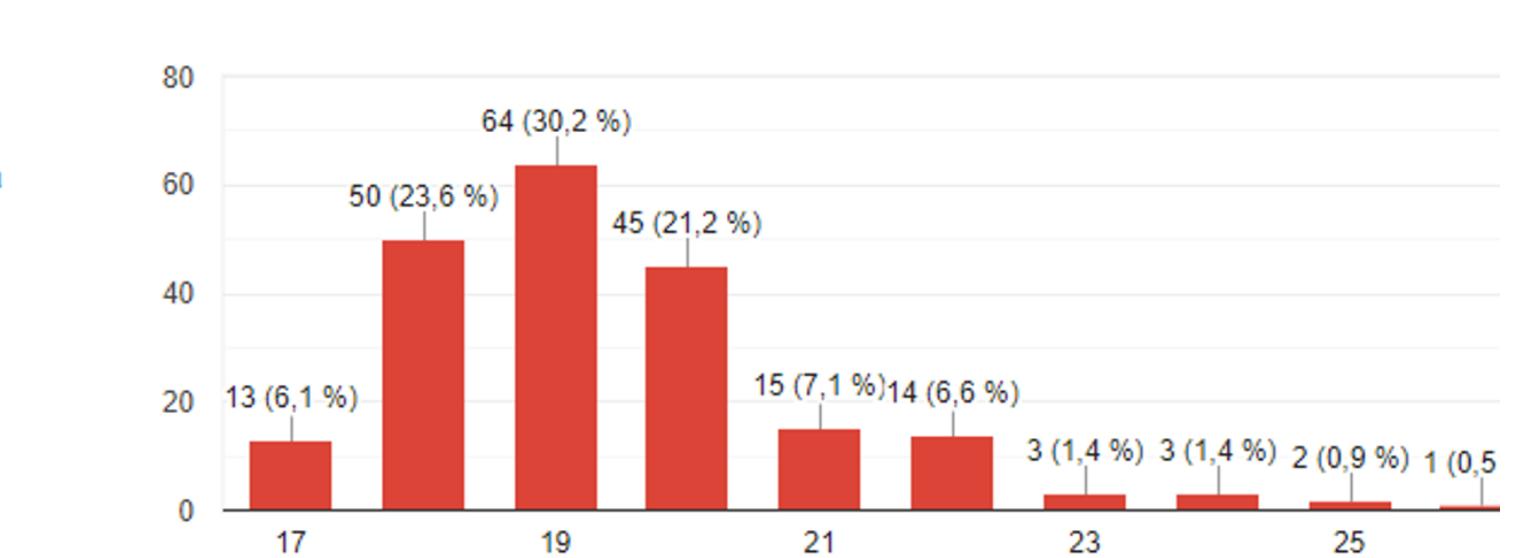
Какого вы пола?

213 ответов



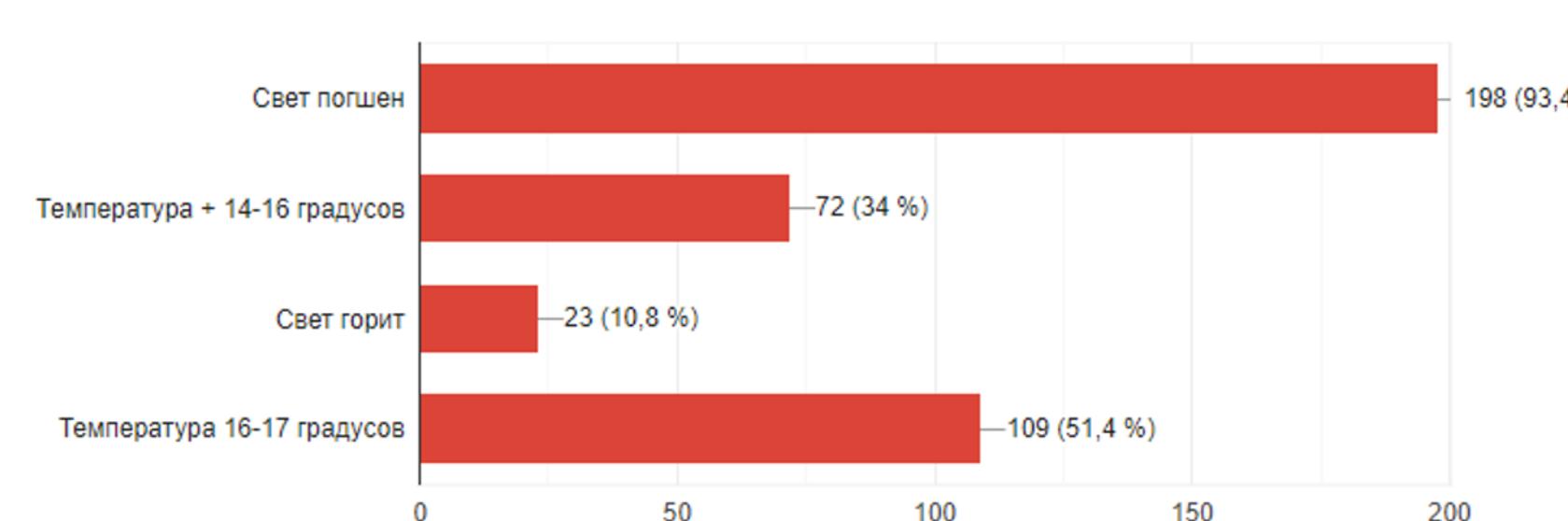
Сколько вам лет?

212 ответов



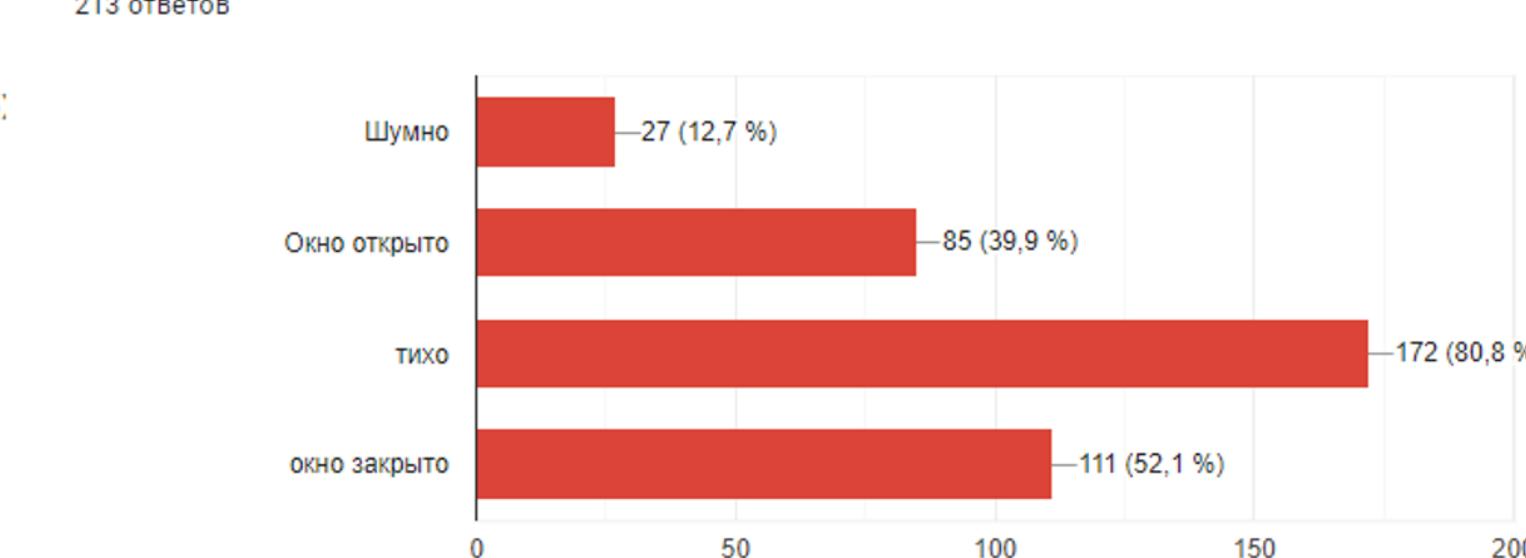
Когда вы спите?

212 ответов



Как вы спите?

213 ответов



Цель исследования:

Изучить влияние сна на самочувствие и здоровье человека.

Введение.

Дефицит сна, наблюдаемый в настоящее время у значительной части населения, коррелирует с повышенным риском развития различных патологий. Эпидемиологические данные свидетельствуют о связи хронического недосыпания с увеличением частоты таких заболеваний, как ожирение, сахарный диабет 2 типа, когнитивные нарушения и онкологические заболевания. Недавние исследования демонстрируют дополнительный фактор риска – повышение вероятности развития сердечно-сосудистых заболеваний. Нарушение когнитивных функций, проявляющееся в снижении способности к логическому мышлению и замедлении реакции, представляет собой угрозу, особенно в ситуациях, требующих немедленного принятия решений (например, управление транспортными средствами). Механизм развития этих патологий может быть связан с нарушением консолидации памяти во время сна, что подтверждает гипотезу о необходимости адекватного времени для обработки и систематизации информации мозгом.

Материалы и методы.

В исследовании приняли участие студенты 3 курса в количестве 213 человек медицинского факультета Чувашского государственного университета им И.Н. Ульянова, в возрасте от 19 до 22 лет, из них девушки – 155 человек, юноши – 58. В исследование связи нарушения сна и заболеваний различного генеза будет использоваться качественный подход с элементами количественного анализа, основанный на данных собственного валидизированного опросника качества сна и систематического обзора научной литературы. Валидация собственного опросника будет описана в результатах исследования.

Результаты.

Исследование выявило неоднородность параметров сна и утреннего самочувствия среди студентов. Продолжительность ночного сна распределилась следующим образом: 67,1% опрошенных спали 6-8 часов, что соответствует общепринятым рекомендациям; 31% спали менее 6 часов, демонстрируя хронический недосып; и лишь 1,9% спали 9-11 часов.

Утреннее настроение было преимущественно нормальным (75,6%), однако значительная часть студентов (18,8%) отмечала плохое настроение, в то время как хорошее настроение отмечалось у меньшинства (5,6%).

Большинство студентов (56,3%) ложились спать после 00:00, что свидетельствует о позднем режиме сна. 40,4% ложились спать в период между 23:00 и 00:00. И только (3,3%) ложились в период с 21:00 до 22:00. Время пробуждения также варьировалось, при этом большинство (74,6%) просыпалось в интервале 6-8 часов.

Приверженность режиму сна оказалась низкой: лишь 23% студентов соблюдали его, в то время как 77% не соблюдали. Затруднения с пробуждением испытывало значительное большинство (67,5%), в то время как лёгкий подъём отмечали только 32,5% респондентов.

Условия сна были в целом благоприятными: 93,4% спали в полной темноте.

Однако 19,2% спали в шумной обстановке, что может негативно влиять на качество сна.

Успеваемость студентов, распределенная следующим образом: 66,3% на "4", 11,4% на "3", и 22,3% на "5", демонстрирует средний уровень академических показателей.

Наиболее благоприятным временем для занятий большинство (53,1%) студентов сочли вторую пару, с меньшим количеством голосов за первую (8%), третью (34%) и четвёртую пару и более поздние пары (4,9%).

Полученные данные указывают на наличие корреляции между параметрами сна, утренним настроением и успеваемостью.

Выводы.

Результаты исследования демонстрируют существенные нарушения режима сна и качества сна у значительной части студентов. Хронический недосып (31% спят менее 6 часов) сочетается с поздним отходом ко сну (56,3% после 00:00) и низкой приверженностью режиму сна (77% не соблюдают режим), что может объяснять высокий процент студентов с плохим утренним настроением (18,8%). Трудности с пробуждением (67,5%) также свидетельствуют о некачественном сне, несмотря на благоприятные условия (темнота, тишина для большинства). Хотя средняя продолжительность сна (67,1% спят 6-8 часов) попадает в рекомендуемые нормы, общее качество сна и его регулярность оставляют желать лучшего. Наблюданная корреляция между параметрами сна, утренним настроением и уровнем успеваемости (средний уровень) требует дальнейшего изучения для установления причинно-следственных связей и разработки целевых интервенций, направленных на улучшение гигиены сна и академической успеваемости студентов.



Евразийский Конгресс
Внутренней Медицины



ЕВРАЗИЙСКАЯ
АССОЦИАЦИЯ
ТЕРАПЕВТОВ

2-4 апреля 2025
РФ / онлайн