

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ИНСОМНИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

А.Д. Карпова, Т.Е. Джулай

ФГБОУ ВО Тверской государственный медицинский университет
Минздрава России

Актуальность: В последние десятилетия большое внимание стало уделяться изучению расстройств ночного сна как нозогенному фактору соматической и психической патологии [1]. Международное врачебное сообщество выработало ряд документов, уточняющих терминологию, типологию и классификации расстройств сна [2-4]. В частности, «инсомния» определяется как дефицит качества и количества сна, необходимых для нормальной дневной деятельности. При этом инсомния, гиперсомния и нарушения ритма сна в целом определяются как «первично психогенные состояния с эмоционально обусловленным нарушением качества, длительности или ритма сна»

Расстройства сна могут приводить к временной или длительной потере трудоспособности, зачастую являются причиной несчастных случаев и аварийных ситуаций, что обуславливает их медико-социальную значимость. По оценкам некоторых опросов, до 20% людей среднего возраста нуждаются в обследовании по поводу нарушений сна. Эпидемиологические работы, посвященные нарушениям сна, показывают, что около 24% людей предъявляют жалобы на нарушения сна – инсомнию. Выраженная инсомния, требующая медикаментозной коррекции, встречается у 14% пациентов, находящихся на лечении в стационаре по поводу какого-либо соматического заболевания [3].

Цель исследования: оценить качественные и количественные характеристики ночного сна у студентов Тверского ГМУ.

Материалы и методы: проведено анонимное анкетирование 95 студентов 5 курса лечебного факультета Тверского ГМУ в возрасте 21-25 лет, среди которых женщин – 70 (73,7%), мужчин – 25 (26,3%). Использована оригинальная анкета, содержащая 24 вопроса, позволяющих оценить качество и количество сна студентов-медиков.

Результаты. Анализ результатов анкетирования показал, что относительно быстро и мгновенно засыпают 73 (76,8%) респондента, в течение часа или более длительное время 22 (23,2%) респондента. Общая продолжительность сна свыше 9 часов выявлена всего в 1(1%) случае, сон от 7 до 9 часов имеют 29 (30,5%) респондентов, менее 7 часов – 62 (65,3%). На признаки инсомнии в анкетах указали 3 (3,2%) студента.

Привычное время засыпания приходилось на период 21:00-23:00 в 8 (8,4%) случаях, интервал 23:00-01:00 – в 61 (64,8%), интервал 01:00-03:00 в 23 (23,6%) и после 03:00 засыпали 3 (3,2%) студента. Нехватку сна ощущали 58 (61,1%) респондентов, тогда как продолжительность сна устраивала 8 (8,4%) человек, а испытывали желание поспать еще как минимум 30 минут 29 (30,5%) студентов.

В будние дни засыпают раньше, чем в выходные 48 (50,5%) респондентов, позже – 30 (31,6%) респондентов, имеют привычку засыпать в одно и то же время 17 (17,9%) опрошенных. При оценке пробуждения в выходные дни выяснилось, что просыпались раньше 2 (2,1%), позже 83 (87,4%) респондента, имеют привычку просыпаться в одно и то же время 10 (10,5%). Оказалось, что проснуться к нужному времени без будильника не могут 79 (83,2%) опрошенных и только 16 (16,8%) просыпаются раньше звонка. Однократные ночные пробуждения типичны для 20 (21,1%) опрошенных, многократное – для 11 (11,6%) респондентов, сон без пробуждений имеет место в 64 (67,3%) случаев. Качество сна оценивали как отличное и хорошее 59 (62,1%) студентов, удовлетворительное – 31 (32,6%) студент, плохое или очень плохое – 5 (5,3%).

Частота запоминающихся сновидений среди опрошенных была высокой (у 40 человек – 42,2%), сны видели редко 49 (51,5%) респондентов либо вовсе не видели – 6 (6,3%). При оценке характера сновидений оказалось, что неясными и несформированными сны были у 44 (46,3%) опрошенных, яркими и красочными – у 40 (42,2%) студентов, принимали форму кошмаров в 5 (5,3%) случаев, при этом 6 (6,3%) человек отрицали наличие сновидений в принципе.

Особое внимание привлекли результаты вопроса о двигательной (толкание, взмахи руками и движения ног) и речевой активности во время сна. Такие явления отметили у себя 29 (30,5%) респондентов, еще 28 (29,5%) вспомнили несколько подобных эпизодов в прошлом, в 38 (40%) случаев такие виды ночной активности отсутствуют. Нормальную физиологическую двигательную активность в виде «вздрагивания» перед засыпанием отмечают у себя постоянно 27 (28,4%) студентов, редко – 59 (62,1%) и не замечали 9 (9,5%).

При оценке качества утреннего пробуждения отмечено, что легко и быстро просыпались 18 (19%) опрошенных, с трудом – 56 (58,9%) студентов, оба варианта в разные дни отмечали 3 респондента (3,1%), чувствовали себя бодрыми, несмотря на малую продолжительность сна – 18 (19%). Заставляли себя встать после пробуждения сразу 33 (34,7%) студентов, вставали позже – 17 (17,9%), в 38 (40%) случаев человеку требовалось несколько минут, чтобы мобилироваться. Утро как самое тяжелое время суток оценивали 61 (64,2%) студента, не согласились с этим утверждением 26 (27,4%) опрошенных, отмечали постоянное напряжение по утрам 8 (8,4%) человек.

Проблемы с засыпанием при эмоциональном возбуждении отмечали 70 (73,7%) респондентов, у 25 (26,3%) респондентов они отсутствовали. При качественно плохом сне ощущали дневную сонливость 38 (40%) студентов, ее не было у 57 (60%) опрошенных. В качестве причин ночных пробуждений опрошенные указывали: боль 1(1%), тревогу/беспокойство 13 (13,7%), внешние факторы (свет, стук, громкая музыка и т.д.) – 38 (40%). В 43 (45,3%) случаев ночной сон не прерывался.

Более активны утром и чувствуют высокую работоспособность 27 (28,4%) респондентов, не согласились с утверждением 68 (71,6%). Инсомния наступала периодически и без явных причин у 28 (29,5%) опрошенных, была постоянной у 1 (1%), в принципе отсутствовала – у 66 (69,5%). Качество и продолжительность

сна накануне ответственного события снижались у 58 (61%) студентов и не менялись – у 37 (39%). Наиболее благоприятными условиями для засыпания студенты-медики считают: полную тишину и отсутствие освещения – 38 (40%), наличие фоновых шумов (звуки телевизора, музыки, разговоров) – 3 (3,2%) респондента, у 54 (56,8%) условия засыпания определяются степенью дневной усталости.

Обсуждение и заключение: Анализ итогов анкетирования студентов медицинского университета показал высокий риск развития инсомнии у студентов лечебного факультета. В целом характерна короткая продолжительность ночного сна в связи с поздним временем засыпания и ранним подъемом, высокая частота неудовлетворенности качеством сна. Тем самым продемонстрирована тревожная тенденция с точки зрения нарушений деятельности г-лимфатической системы головного мозга и всего организма в целом [5].

Литература

1. Шавловская О.А. Инсомния в поликлинической практике // Журнал Неврологии. Спецвыпуск. – 2016. – № 1. – С. 46-49.
2. Международная классификация расстройств сна 2-го пересмотра (ICSD-II), 2005. Режим доступа: <http://sleepjunkies.com/sleep-disorders/sleepdisorder-list-icsd-2/>
3. Бабак С.Л., Чучалин А.Г. Нарушения сна и дыхательные расстройства в период сна в практике терапевта // РМЖ. – 2006. – Т.14.- № 16. – С. 1166-1171.
4. The DSM-5: Classification and criteria changes / D.A. Regier, E.A. Kuhl, D.J. Kupfer // World Psychiatry. – 2013. – Vol. 12, № 2. – P. 88-94.
5. Телемост «Секреты Неврологии» 24.11.2018: Особенности нарушений сна и их коррекция при нейродегенеративных заболеваниях / М.Г. Полуэктов // Портал Consilium Medicum. Режим доступа: <https://con-med.ru/conferences/119/252363/>