

АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ПРИЗНАКОВ БЕССОННИЦЫ
СРЕДИ ГРАЖДАН ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА,
ПРОВЕДЕННОГО В РАМКАХ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ
«ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ»



ХАБАРОВСК, 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: Сон — периодическое и необходимое для поддержания жизнедеятельности организма состояние, характеризующееся снижением уровня бодрствования и прекращением или значительным ослаблением связей с окружающим миром¹.

Здоровый сон человека должен занимать 7-8 часов в сутки, а нормальное его протекание происходит в ночные часы и сменяется бодрствованием в дневные часы.

Во время сна в теле человека происходит множество процессов, от которых зависит химический и гормональный баланс, адекватность функционирования головного мозга и других жизненно важных органов. От продолжительности сна зависит продолжительность жизни человека.

Код Международной классификации болезней 10 пересмотра (МКБ-Х) G47.0 (Нарушения засыпания и поддержания сна [бессонница]).

Для постановки диагноза бессонницы необходимо наличие одного или более критериев:

1. Жалобы на трудности с первичным засыпанием, трудности с поддержанием сна, слишком ранние пробуждения или на хронически неосвежающий или плохой сон.

2. Нарушения сна отмечаются, несмотря на возможность и условия для нормального сна.

3. Необходимо наличие по меньшей мере одного дневного симптома, связанного с нарушением сна:

- Усталость/слабость.
- Нарушение внимания, концентрации или ухудшение памяти.
- Снижение работоспособности или плохая успеваемость в учебе.
- Раздражительность, снижение настроения.
- Дневная сонливость.

¹ Мосолов С.Н. Основы психофармакотерапии. М.: Восток; 1996.

- Снижение мотивации/энергии/инициативы.
- Наклонность к ошибкам/инцидентам на работе или при управлении автомобилем.
- Головная боль напряжения и/или желудочно-кишечные симптомы после «плохих» ночей.
- Беспокойство по поводу плохого сна².

Несомненно, признаков бессонницы у человека может развить стресс. Несмотря на то, что стресс является нормальной частью нашей жизни, стоит знать, что постоянный стресс на работе существенно снижает производительность труда, физическое и эмоциональное здоровье.

В связи с необходимостью оценки медицинских рисков, которые негативно сказываются на здоровье сотрудников, в рамках корпоративной программы по укреплению здоровья на рабочем месте, сотрудниками Краевого центра общественного здоровья и медицинской профилактики проведено социологическое исследование по выявлению признаков бессонницы среди граждан трудоспособного возраста.

Дата проведения исследования: март-апрель 2022.

Цель исследования: выявить наличие признаков бессонницы среди граждан трудоспособного возраста.

Методология исследования: Респонденты самостоятельно проходили интернет-опрос с помощью предложенной ссылки.

Целевая аудитория: трудоспособные граждане.

Общее число опрошенных – 92 человека (n=92).

Результат исследования показал, что у 47,8% респондентов признаков расстройств сна не выявлено, у 30,4% имеются признаки бессонницы, 21,7% имеют пограничный результат (приложение №1).

² Бузунов Р.В. Учебное пособие для врачей «Бессонница в практике терапевта»; [Электронный ресурс].2009. //URL: www.sleepnet.ru (Дата обращения: 25.04.2022).

Рекомендации по гигиене сна

1. Ложитесь спать и особенно вставайте в одно и то же время (включая выходные дни).
2. Позвольте себе поспать днем, если устали, но постарайтесь спать не более 45 минут. При ночной бессоннице старайтесь не спать в течение дня.
3. Избегайте употребления алкоголя и не курите за 4 часа до отхода ко сну.
4. Не употребляйте кофеинсодержащие напитки/продукты, чай, газированные напитки, а также шоколад за 4-6 часов до отхода ко сну.
5. Избегайте употребления тяжелой, острой, сладкой пищи менее чем за 4 часа до отхода ко сну. Перед сном возможен легкий перекус.
6. Поддерживайте активный образ жизни и регулярно выполняйте физические упражнения, однако избегайте повышенных физических нагрузок непосредственно перед отходом ко сну.
7. Используйте комфортные и приятные постельные принадлежности.
8. Установите индивидуальный, комфортный для Вас температурный режим в спальне и проветривайте комнату перед сном.
9. Используйте все возможности, чтобы максимально снизить звукопроницаемость и освещенность спальни во время сна.
10. Используйте кровать только для сна и интимной близости. Не стоит там работать за компьютером, смотреть телепередачи, принимать пищу и прочее.

