

КАЧЕСТВО СНА КАК ФАКТОР РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ ЛИЦ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА

Трипельгорн А.Н.¹, Гафаров В.В.^{1,2}, Громова Е.А.^{1,2}, Гагулин И.В.^{1,2}, Гафарова А.В.^{1,2}

¹ Научно-исследовательский институт терапии и профилактической медицины – филиал ФГБНУ «Федеральный исследовательский центр Институт цитологии и генетики Сибирского отделения Российской академии наук», Новосибирск, Россия

² ФГБУ «Межведомственная лаборатория эпидемиологии сердечно-сосудистых заболеваний», Новосибирск, Россия

ВВЕДЕНИЕ

Всемирная организация здравоохранения поставила здоровый сон в один ряд с такими важнейшими показателями, как состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, уровень иммунной защиты, сопротивляемость организма и др.

Как известно, сон занимает около трети нашей жизни. Сон является биологической необходимостью. Нарушения сна – одни из самых распространённых психогенных состояний у человека и определяются как дефицит количества, ритма или качества сна (МКБ-10, DSM-IV), который необходим для нормальной жизнедеятельности.

Около 30 % населения имеют периодические нарушения сна, хронической бессонницей страдает около 10 % взрослого населения, что уже стало эпидемией нового тысячелетия.

Ещё с начала 1980-х годов стали появляться публикации о влиянии нарушения сна на сердечно-сосудистую систему. Хотя сон – внешне кажущееся пассивное состояние организма, тем не менее, есть много патофизиологических изменений, которые могут привести к нарушению кровообращения, в том числе к инфаркту и инсульту.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучить изменение самооценки качества сна на протяжении 30-летнего периода и оценить её связь с психосоциальными факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В рамках пяти скрининговых исследований населения 25–64 лет типичного района г. Новосибирска, проведённого с 1988 по 2018 г., были об-

следованы 2650 мужчин и 3113 женщин. Был предложен опросник «Знание и отношение к своему здоровью» Исследование выполнено в рамках бюджетной темы (рег. № 122031700094-5).

РЕЗУЛЬТАТЫ

Самая низкая самооценка сна наблюдалась среди женщин в возрасте от 55 до 64 лет – 24,9 % ($p < 0,001$). Была установлена зависимость между ростом низкой самооценки сна и возрастом. Мужчины (4,3 %) и женщины (5,7 %) молодого возраста, от 25 до 34 лет, реже всех жаловались на качество сна ($p < 0,01$). Напротив, жалобы на сон чаще встречались среди представителей старшей возрастной группы – среди мужчин были недовольны сном 19,7 %, а среди женщин – 24,9 % ($p < 0,001$). Пик нарушений сна пришёлся на конец 1980-х годов, затем в середине 1990-х произошло снижение количество жалоб на сон, затем – рост в нулевые годы во всех возрастных группах, за исключением мужчин от 45 до 54 лет ($p < 0,001$). Низкая самооценка качества сна у двух третей лиц обоего пола сопутствовала ощущению плохого самочувствия, увеличению количества жалоб на здоровье ($p < 0,001$). Треть мужчин и женщин, недовольных своим сном, считали, что они плохо заботятся о своём здоровье, и это может вылиться в заболевание сердечно-сосудистой системы. Снижение качества сна приводило к недоверию в возможности современной медицины профилактировать и лечить сердечно-сосудистые заболевания: лишь 10,9 % мужчин и 13,3 % женщин доверяли врачам ($p < 0,01$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

За последние 30 лет произошло ухудшение качества сна среди населения, причём оно наносит ущерб сердечно-сосудистому здоровью.

SLEEP QUALITY AS A RISK FACTOR FOR CARDIOVASCULAR DISEASES AMONG PEOPLE OF WORKING AGE

Tripelgorn A.N.¹, Gafarov V.V.^{1,2}, Gromova E.A.^{1,2}, Gagulin I.V.^{1,2}, Gafarova A.V.^{1,2}

¹ Research Institute of Internal and Preventive Medicine – Branch of the Institute of Cytology and Genetics, Siberian Branch of Russian Academy of Sciences, Novosibirsk, Russia

² Interdepartmental Laboratory for the Epidemiology of Cardiovascular Diseases, Novosibirsk, Russia

BACKGROUND

The World Health Organization has put healthy sleep on a par with such important indicators as the state of the cardiovascular and respiratory systems, the level of immune defense, body resistance, etc.

It's known that sleep takes up about a third of our lives. Sleep is a biological necessity. Sleep disorders are one of the most common psychogenic conditions in humans and are defined as a lack of quantity, rhythm or quality of sleep (ICD-10, DSM-IV), which is necessary for normal life.

About 30 % of the population has periodic sleep disturbances, about 10 % of the adult population suffers from chronic insomnia, which has already become an epidemic of the new millennium.

Since the beginning of the 1980s, publications began to appear on the effect of sleep disturbance on the cardiovascular system. Although sleep is an outwardly seemingly passive state of the body, nevertheless, there are many pathophysiological changes that can lead to circulatory disorders, including heart attack and stroke.

THE AIM OF THE RESEARCH

To study the change in self-reported sleep quality over a 30-year period and to assess its relationship with psychosocial risk factors for cardiovascular disease.

MATERIALS AND METHODS

Within the framework of five screening studies of the population aged 25–64 years in a typical district of Novosibirsk from 1988 to 2018. 2650 men and 3113 women were examined. The questionnaire “Knowledge and attitude to one's health” was proposed. The study

was carried out within the framework of the budgetary topic (registration No. 122031700094-5).

RESULTS

The lowest self-reported sleep was observed among women aged 55 to 64 years – 24.9 % ($p < 0.001$). A relationship has been established between the rise in low self-reported sleep and age. Men (4.3 %) and women (5.7 %) of young age from 25 to 34 years complained about the quality of sleep the least ($p < 0.01$). On the contrary, complaints about sleep were more common among the representatives of the older age group – among men, 19.7 % were dissatisfied with sleep, and among women – 24.9 % ($p < 0.001$). The peak of sleep disorders occurred in the late 1980s, then in the mid-1990s there was a decrease in the number of complaints about sleep, then an increase in the zero years in all age groups, except for men from 45 to 54 years ($p < 0.001$). Low self-assessment of sleep quality in two thirds of both sexes was accompanied by a feeling of poor health, an increase in the number of health complaints ($p < 0.001$). A third of men and women who were dissatisfied with their sleep believed that they did not take good care of their health and this could result in a disease of the cardiovascular system. Decreased sleep quality led to distrust in the ability of modern medicine to prevent and treat cardiovascular diseases, only 10.9 % of men and 13.3 % of women trusted doctors ($p < 0.01$).

CONCLUSION

Over the past 30 years, there has been a deterioration in the quality of sleep among the population, with the deterioration of sleep detrimental to cardiovascular health.

Для цитирования: Трипельгорн А.Н., Гафаров В.В., Громова Е.А., Гагулин И.В., Гафарова А.В. Качество сна как фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний среди лиц трудоспособного возраста. *Байкальский медицинский журнал*. 2023; 2(3): 108-109. doi: 10.57256/2949-0715-2023-2-3-108-109

For citation: Tripelgorn A.N., Gafarov V.V., Gromova E.A., Gagulin I.V., Gafarova A.V. Sleep quality as a risk factor for cardiovascular diseases among people of working age. *Baikal Medical Journal*. 2023; 2(3): 108-109. doi: 10.57256/2949-0715-2023-2-3-108-109