

* * *

НАРУШЕНИЯ СНА И ДЫХАТЕЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА В ПЕРИОД СНА У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

**Кожевникова О.В., Храмцов П.И., Березина Н.О.,
Курганский А.М.**

Национальный медицинский исследовательский центр
здоровья детей Минздрава России, Москва, Россия

Ключевые слова: школьники; нарушения сна;
профилактика

Актуальность. Выявление нарушений сна у младших школьников является актуальной задачей, поскольку уже доказано их влияние на формирование у детей различных форм патологии: ожирения, диабета, артериальной гипертензии. Анализ нарушений сна и дыхания в период сна у детей представляется необходимым для создания современных профилактических технологий уменьшения рисков развития школьно-обусловленных заболеваний.

Цель: определить спектр и частоту встречаемости нарушений сна и дыхания во время сна, а также особенности режима дня и ночи, сопряжённых с этими нарушениями.

Материалы и методы. Проведён анализ анкет для родителей 262 детей (142 мальчика и 120 девочек) — учащихся 1–2-х и 3–4-х классов общеобразовательных школ. Анкета была составлена с включением признаков нарушений сна (инсомния, парасомния) и дыхания во время сна, а также вопросов по режиму бодрствования и сна (всего 17 блоков вопросов) с вариантами ответов «да»/«нет»/«не знаю». Результаты ответов на вопросы по качеству сна сопоставляли с ответами по режиму дня и гигиене сна. Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием пакета программ «IBM SPSS Statistics v.26».

Результаты. Трудности при пробуждении отмечены у 33% школьников; 31% детей имели хотя бы один признак нарушения сна: длительное засыпание (более 30 мин) — 19%, сногворение — 18%, страшные сновидения — 12%, храп/шумное дыха-

ние во сне — 12%, частые ночные пробуждения — 8%, различные движения во сне — 5%. Значимым нарушением режима дня при сохранении этих жалоб были позднее засыпание и использование гаджетов перед сном. Храп или шумное дыхание были сопряжены с частыми острыми респираторными инфекциями (7–10 раз в течение года). Такой косвенный признак нарушения дыхания во сне, как сухость во рту после пробуждения, был выявлен у 20% школьников, раздражительность в утренние часы — у 19%, увеличенное утреннее потребление жидкости — у 9%, дневная сонливость — у 7%, утренняя головная боль — у 7%. Родители отмечали также вялость у 16% детей, общую усталость — у 14%, снижение внимания — у 12%.

Заключение. Признаки нарушений сна и/или дыхания во сне выявлены у 31% младших школьников. Большинство из них сопряжены с частыми острыми респираторными инфекциями или нарушениями гигиены сна у обследованных детей. Полученные данные могут быть использованы для определения среди младших школьников групп риска развития социально значимых заболеваний и для разработки персонализированных программ их профилактики.

* * *