

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ НОЧНОГО СНА КАК ФАКТОР РИСКА ЗДОРОВЬЮ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Гузик Е.О.¹, Малахова А.А.²

¹Институт повышения квалификации и переподготовки кадров здравоохранения УО «Белорусский государственный медицинский университет», Минск, Республика Беларусь;

²ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья», Минск, Республика Беларусь

Ключевые слова: длительность ночного сна; здоровье детей; факторы риска

Актуальность. Недостаточная длительность ночного сна у учащихся — широко распространённая и значимая медико-социальной проблема. Сокращение общей продолжительности сна становится всё более частым явлением и, возможно, связано с изменениями социально-экономической среды и образа жизни. **Цель:** определить факторы, способствующие недостаточной длительности ночного сна учащихся базовой и средней школы.

Материалы и методы. Нами с использованием специально разработанной анкеты анонимно проанкетировано 1983 учащихся 5–11-х классов (1095 девочек и 888 мальчиков в возрасте 10–18 лет). Для выявления приоритетных факторов риска, способствующих уменьшению длительности сна, рассчитывался относительный риск (RR).

Результаты. Установлено, что длительность ночного сна у учащихся 5–11-х классов в учебные дни составляет 480 [420; 540] мин, что на 120 мин меньше по сравнению с выходными днями (600 [540; 630] мин) (U-тест Манна–Уитни, $p = 0,000214$). В учебные дни минимальная длительность ночного сна у юношей 11-х классов и девушек 9–11-х классов и составляет 420 мин. Лишь 29% учащихся в учебные дни спит 9 ч и более (33,3% мальчиков и 25,1% девочек), при этом 7 и менее часов в сутки — 36,7% учащихся. С возрастом удельный вес учащихся, у которых ночной сон в учебные дни составляет 7 и менее часов, увеличивается (тест Пирсона $\chi^2 = 328,601$; $p = 0,000000$). Если в 5-м и 6-м классах таких детей 19% и 15,8% соответственно, то к 11-му классу спит 7 и менее часов 61,9% учащихся.

К ведущим причинам недостаточной (7 и менее часов в сутки) длительности ночного сна следует отнести обучение в первую смену (RR = 2,45 [1,85–3,24]), чтение художественной (и иной) литературы 4 ч и более в день (RR = 1,98 [1,26–3,11]), использование компьютера, планшета, телефона для работы в режиме on-line (RR = 1,88 [1,46–2,43]). Среди детей, которым очень тяжело учиться в школе, в 1,7 раза чаще выявляется недостаточная длительность ночного сна по сравнению с детьми, которым учиться вовсе не тяжело (RR = 1,68 [1,40–2,01]). Среди занимающихся с репетитором 2 и более раз в неделю вероятность недостаточной длительности ночного сна в 1,6 раза выше (RR = 1,56 [1,42–1,72]), у имеющих 3 и более контрольных работ в неделю — в 1,5 раза (RR = 1,55 [1,37–1,75]).

Заключение. Для профилактики нарушений сна у детей целесообразны гигиеническая оптимизация режима дня, ограничение времени использования электронных устройств, нормирование учебной нагрузки с учётом индивидуальных способностей к обучению, повышение гигиенической грамотности учащихся, педагогов и их родителей в вопросах гигиены сна.