

Амбулаторно-поликлиническая помощь и профилактическая медицина

ID: 2020-09-439-T-19256

Тезис

Жарова Е.А., Мажитова Д.К., Мунир Л.М.

Выявление факторов риска бессонницы среди лиц пожилого возраста

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра поликлинической терапии, общей врачебной практики и профилактической медицины

Научный руководитель: к.м.н. Балашова М.Е.

Введение. Расстройства сна занимают ведущее место среди жалоб пожилых пациентов на амбулаторном приеме. Согласно ВОЗ до 35% людей во всем мире старше 65 лет предъявляют жалобы на хронические проблемы со сном.

Нарушение сна оказывает большое влияние на качество жизни пожилых пациентов, поэтому выявление причин возникновения бессонницы актуально.

Цель: выявление факторов риска бессонницы среди лиц пожилого возраста.

Материал и методы. Проведено анкетирование 100 пациентов пожилого возраста.

Результаты. Установлено, что 75% пациентов имели стойкие нарушения сна, 90% – хроническую форму бессонницы. Среди причин возникновения бессонницы, выявлено, что 77% респондентов перед сном смотрят телевизор, 20% – читают книгу, 53% плотно едят перед сном. У 58% анкетированных имелись заболевания сердечно-сосудистой системы, которые могут влиять на возникновение бессонницы. 53% опрошенных испытывали пресомнические расстройства, отметив, что им необходимо 1-1,5 часа для того чтобы заснуть. 15% пациентов имели интрасомнические расстройства - частые ночные пробуждения и поверхностный сон. У 32% выявлены постсомнические расстройства - чувство неудовлетворенности ночным сном, ощущением разбитости.

Выводы. Установлены факторы риска бессонницы у лиц пожилого возраста. Важные условия профилактики бессонницы: отказ от просмотра телевизора перед сном, курения, своевременное лечение основного заболевания, симптомом которого является нарушение сна, соблюдение режима приема лекарственных препаратов в течение суток, организация правильной гигиены сна и режима дня, уменьшения негативных эмоций и стрессов.

Ключевые слова: инсомния, пожилые люди, факторы риска