

Білень Я.Є., Романів О.П., Надь Б.Я.

Сон як один із чинників впливу на якість життя людини

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», факультет післядипломної освіти та доуніверситетської підготовки

Вступ. Сон – фізіологічний стан головного мозку, нервової системи і організму, що характеризується різким зниженням рухливості, слабкою реакцією на зовнішні подразники і особливою активністю нейронів головного мозку.

Сон – періодичний функціональний стан організму людини, який характеризується вимкненням свідомості й зниженням здатності нервової системи відповідати на зовнішні подразники.

Основною функцією сну є відновлення фізичних та психічних сил, що дає можливість найкраще адаптуватись до зміни умов зовнішнього і внутрішнього середовищ. Вища координація вісцеральних функцій здійснюється під час сну за участю кори мозку. Зважаючи на таку важливість значення сну, його структура є дуже вразливою і може змінюватись під впливом безлічі факторів (порушення режиму сну, стрес, температура зовнішнього середовища, психосоматичні захворювання, вживання фармацевтичних засобів та ін.), а це може дуже серйозно позначитись на здоров'ї в цілому. Сон – це чергування функціональних станів головного мозку, тому думку про те, що він є «відпочинком» головного мозку можна сміливо вважати хибною.

За останні роки дуже часто почали використовувати термін «якість життя пов'язана зі здоров'ям». У сучасній охороні здоров'я оцінка якості життя людей розглядається як інтегральна характеристика її стану, що складається з фізичного, психологічного, соціального компонентів. За останнє десятиліття спостерігається наростання погіршення стану здоров'я, що обумовлено високим навантаженням на роботі, хронічним стресом, гіподинамією, погіршенням якості харчування та характеру сну, що призводить до погіршення фізичного і нервово-психічного здоров'я.

Розлади сну – це одна із найбільш частих скарг, з якими зустрічається лікар. Майже третина дорослого населення відчуває тимчасові чи постійні труднощі, що пов'язані з розладами сну. Згідно з результатами одного з опитувань, яке було проведено в США інститутом Геллапа, 36% дорослих людей мають проблеми зі сном, із яких 9% є хронічними, а 27% – гострими.

Згідно Міжнародній класифікації розладів сну (третє видання), безсоння визначається як суб'єктивні скарги на складності ініціювання сну, труднощі підтримки сну, або пробудження рано вранці, які відбуваються протягом мінімум 3 ночей на тиждень, не менше 3-х місяців, і пов'язані зі значними наслідками в денний час. Приклади цих наслідків в денний час включають труднощі з концентрацією уваги, розлади настрою, втому і побоювання щодо порушень сну у майбутньому.

Мета. Проаналізувати наскільки сон впливає на здоров'я людей та на якість життя в цілому.

Матеріали та методи. Для аналізу було використано медичну літературу, наукові статті, що стосувались даної тематики.

Результати. Дисфункції сну у людей дають ряд соматичних і поведінкових проявів, що негативно впливають на здоров'я в цілому і погіршують якість життя взагалі.

Хороший, якісний сон включає в себе відновлення клітин центральної нервової системи; потужну профілактику багатьох захворювань, зміцнення імунітету; покращення пам'яті; підвищення концентрації уваги; зниження стресу (після хорошого сну вироблення кортизолу (гормон стресу) знижується); зниження ймовірності депресії; покращення фізичних показників людини.

Сон збільшує тривалість життя. Дослідження показали, що найбільш оптимальною середньою тривалістю сну є 7–8 годин. Люди, які сплять менше 6 годин або більше 10 годин щоденно, живуть менше. Регулярний недосип значно знижує працездатність людського організму.

В наш час дуже поширеним є порушення сну у підлітків через перенасичений спосіб життя. Навчальний рік вимагає свого ритму, канікули свого, а тому всі режими збиваються, адже підлітки люблять погуляти подовше, допізна сидіти за комп'ютером або в телефоні. До цього всього ще є додаткові заняття, контрольні роботи, музичні школи, спортивні гуртки, вивчення іноземних мов – без цього всього зараз нікуди. А тому підлітки часто страждають на недосипання.

Більшість людей, які здобули вищу освіту свої студентські роки асоціюють з періодом, коли вони мали найменше часу, для повноцінного сну. Велике навчальне навантаження, а також активне студентське дозвілля вимагають нічного неспанья. У період сесій сон може порушуватись ще й через стрес, що пов'язаний із здачею іспитів. Окрім всього вище зазначеного студенти часто потерпають від побутових проблем, які можуть позначитись на якості їх сну, наприклад, галасливі сусіди, незручне ліжко, холод тощо. Багато молоді для того, щоб не залежати від своїх батьків або для забезпечення вже власної сім'ї повинні вирішувати свої фінансові проблеми і шукають підробітку у вільний від навчання час. Дехто одночасно намагається здобути дві різні освіти. Соціально-політичні проблеми, що відбуваються в суспільстві, зокрема і у нашій державі, можуть впливати на психічний стан студентів, і як наслідок на їх сон. Майже постійна криза в суспільстві робить дестабілізуючий вплив на молодь, вносячи в їх життя переживання невизначеності, напруження, безнадії та розчарування. Із усіх вікових верств студенти є найбільш чутливими до соціальних проблем і гостро на них реагують.

Занадто мало сну в дорослому житті значно підвищує ризик розвитку хвороби Альцгеймера. Причини цього важко узагальнювати, але, по суті, це пов'язано з відкладенням амілоїду (токсин білка), які накопичуються в мозку людей, які страждають від цієї хвороби, вбиваючи навколишні клітини. Під час глибокого сну такі відкладення ефективно очищають мозок.

Ряд досліджень показав, що порушення сну має досить шкідливий вплив на рівень самооцінки здоров'я, захворюваність на серцево-судинні, це ребро-васкулярні, метаболічні розлади, якість життя і смертність. Поширеність безсоння вища у тих людей, що мають неприємні відчуття в животі, генералізований біль у тілі та безперервні головні болі.

До типових психологічних факторів схильності до інсонії можна віднести тривожність, депресивність, іпохондричні риси особистості.

Висновки. Хороший сон – це основна складова здорового способу життя, яка позитивно впливає на роботу серця, концентрацію уваги, покращує нстрій та самопочуття, знижує ризик різних захворювань та рівень стресу. Якісний сон – це наше психічне благополуччя.

Здоровому сну сприяють відсутність дисфункціональних переконань щодо сну, емоційна стабільність, низький рівень тривожності, комунікабельність, відкритість, самостійність, відсутність емоційної напруги та активність студентів.

Вченими приблизно підраховано, що людина проводить уві сні майже третину свого життя. У сфері вивчення сну постійно проводяться дослідження, спостереження, експерименти. Після цього зроблено висновок, що сон нам потрібний, його користь беззаперечна і він на пряму впливає на якість нашого життя.

У всіх випадках безсоння велике значення має суворе дотримання режиму праці, відпочинку і прийому їжі, раціональне збільшення фізичного навантаження (лікувальна гімнастика, прогулянки перед сном). Як показали сучасні дослідження, снодійні можуть змінювати співвідношення між повільним і швидким сном, не викликаючи нормального сну.

Отже, можна сказати, що скільки людей – стільки й причин та типів безсоння. Кожен випадок є індивідуальним та потребує хорошого і уважного підходу фахівця. На рішення про вибір лікування в першу чергу будуть впливати симптоми і скарги.

Список використаної літератури

1. <https://neuronews.com.ua/ua/issue-article-1660/Rozladi-snu-u-osib-litnogo-viku#gsc.tab=0>.
2. Пулик О.Р. Курс «Нервові хвороби та нейрохірургія», тема «Розлади сну».
3. Белоусов Д.Ю. Качество жизни, связанное со здоровьем детей: обзор литературы / Д.Ю.Белоусов // *Качеств. Клин. Практика.* – 2008. – №2.
4. Новик А.А. Исследование качества жизни в педиатрии / А.А.Новик, Т.И.Ионова, Т.П.Никитина // *Вестн. Межнац. Центра исследования качества жизни.* – 2004. – № 3–4.
5. <https://www.obozrevatel.com/ukr/health/neurology/korotkij-son-korotke-zhittya-chim-zagrozhue-postijnij-nedosip.htm>.
6. Тхостов А.Ш., Левин Я.И., Рассказова Е.И. Психологическая модель инсомнии: факторы хронификации // *Вестник МГУ. Серия 14. Психология.* – 2007. – №3.

Білень Я.Є., Романів О.П., Надь Б.Я.

Симптомокомплекс психічних розладів при епілептичній хворобі як один із чинників впливу на якість життя дітей із даним захворюванням

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», факультет післядипломної освіти та доуніверситетської підготовки

Вступ. За статистикою ВООЗ, у світі від епілепсії страждає близько 65 млн людей. Це враховуючи те, що на сьогодні розроблено цілком ефективне лікування, яке дозволяє попередити напади, три чверті людей з епілепсією не проходять лікування, а просто терплять свою хворобу, переживаючи періодичні напади.

За оцінками, у глобальних масштабах епілепсія щорічно діагностується у 2,4 млн людей. У країнах із великим рівнем доходу число нових щорічних випадків захворювання на рівні всього населення складає від 30 до 50 на 100 тис. осіб. В країнах з низьким та середнім рівнем доходу цей показник може бути вдвічі вищим.

Найімовірніше це пов'язано з підвищеним ризиком захворювання такими ендемічними хворобами як малярія та нейроцистицеркоз; підвищеним показником дорожньо-транспортного травматизму; пологовими травмами, а також відмінностями в медичній інфраструктурі, наявністю програм з профілактики та доступної медичної допомоги. Майже 80% людей з епілепсією живуть в країнах з низьким та середнім рівнем доходу.

Судомний напад – це не обов'язково епілепсія. Майже кожна десята людина хоча б раз у житті переживала судомі.

Напади зазвичай відбуваються спонтанно, тільки в деяких випадках людина відчуває наближення епілептичного нападу (аура) і може щось зробити. Судомний епілептичний напад може статися пре певних впливах, наприклад, при мерехтливому світлі, яке можна спостерігати на масових заходах, в кінотеатрах, а також часто в сонячну погоду на вулиці. Мерехтіння підвищує судомну готовність мозку і при наявності схильності може виникнути напад судом.

При епілепсії напади бувають різними – деколи вони можуть проявлятися як короточасні відключення свідомості, заціпенінням, при якому людина просто завмирає на деякий час. Інколи можуть виникати необґрунтована агресія або напади сміху, посмикування, гримаси. Однак класичні судомні напади вимагають першої допомоги, адже вони можуть привести до смерті. Наприклад, при вдиханні слини або крові, при западінні язика може відбутись задуха. Якщо припадок стався у водія, то причиною смерті може стати аварія. Через незворотнє пошкодження нейронів головного мозку смерть