

МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

Кушнарера Наталья Михайловна

преподаватель

ГБОУ СПО «Лабинский медицинский колледж»

г. Лабинск, Краснодарский край

**ВЫПОЛНЕНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО НОРМАЛИЗАЦИИ СНА
БОЛЬНЫМИ КАРДИОЛОГИЧЕСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ ЛАБИНСКОЙ
ЦРБ**

***Аннотация:** в статье рассмотрено понятие инсомнии (бессонницы), приведены основные группы пациентов, имеющих данную проблему. Проведен социологический опрос среди пациентов кардиологического отделения Лабинской ЦРБ с целью выявления пациентов, соблюдающих врачебные рекомендации. Проанализировав результаты анкетирования, сделаны выводы о несоблюдении рекомендаций пациентами.*

***Ключевые слова:** инсомния, бессонница, кардиологические заболевания, вторичная профилактика, геронтология.*

Расстройства сна или инсомния – довольно распространенная патология. Согласно анализу научной литературы, около 20 % населения часто или постоянно жалуются на расстройства сна, а в группах людей пожилого и старческого возраста этот показатель составляет 35,9 %. Чаще всего лица с расстройствами сна жалуются на частые или очень частые пробуждения, долгое или очень долгое засыпание, короткий или очень короткий сон, тяжелое или очень тяжелое утреннее пробуждение, множественные и тревожные сновидения [1].

Известно, что многие заболевания сопровождаются расстройствами сна. Не случайно, что в Международной классификации расстройства сна выделены инсомния при психических расстройствах (F51.05) и инсомния при болезнях внутренних органов (G47.03), к которым в первую очередь относят патологию сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем.

Мы решили выяснить, как выполняют рекомендации по нормализации сна больные кардиологического отделения Лабинской центральной районной больницы (ЦРБ). Памятка для обучения пациентов страдающих бессонницей, существующая в Лабинской ЦРБ, включает следующие рекомендации:

- необходимость ложиться спать только при наступлении потребности ко сну;
- переход из спальни в другую комнату для чтения при невозможности заснуть после 15 – 20 минут пребывания в постели и возвращение в спальню при вновь появившейся потребности ко сну. «Цель подобного маневра заключается в том, чтобы спальня ассоциировать именно со сном, а не с бессонницей»; [2, с. 14]
- подъём утром с постели в одно и то же время независимо от продолжительности сна минувшей ночью;
- избегание сна в дневное время или сведение его к минимуму (не более 30 минут при потребности ко сну);
- ограничение пребывания в постели только во время сна;
- отход ко сну в одно и то же время, избегание чрезмерных впечатлений в вечернее время, переедания, употребления алкогольных напитков, тонизирующих напитков и т. п.
- приём перед сном снотворного, назначенного врачом.

В рамках исследования проведено анонимное анкетирование среди пациентов кардиологического отделения Лабинской Центральной районной больницы. Опрошено 30 пациентов (12 мужчин и 18 женщин) кардиологического отделения ЦРБ в возрасте от 60 до 87 лет (в среднем – 69 лет). С гипертонической болезнью (ГБ) – 17 больных, с ишемической болезнью сердца (ИБС) – 9, с сочетанной патологией (ГБ и ИБС) – 4.

Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

	Фактор	Ответ «да» в %	
		мужчины	женщины
1	Вы часто просыпаетесь ночью?	100	100
2	Имеете ли вы привычку «вздремнуть» днем?	100	92
3	Отходите ли Вы ко сну в одно и то же время?	100	90
4	Регулярно ли вы принимаете назначенные снотворные?	64	96
5	Вы принимаете вечером алкоголь?	44	4
6	Вы пьете вечером кофе или крепкий чай?	53	20
7	Вы курите перед сном?	10	2
8	Перед сном в постели Вы читаете / смотрите телевизор / говорите по телефону	56	88
9	Перед сном вы плотно едите?	71	80
10	Гуляете Вы перед сном?	26	46
11	В Вашей спальне темно и тихо?	100	100
12	Если засыпаете с трудом, то утром поднимаетесь тоже с трудом (через 10-15 мин)?	84	92

Расстройства сна выявлялись у 100 % больных.

Таким образом, мы выяснили, что не все кардиологические больные соблюдают рекомендации для пациентов, страдающих нарушениями сна.

Для решения данной проблемы мы предложили администрации Лабинской ЦРБ разрешить обучающимся ГБОУ СПО «Лабинский медицинский колледж» предпринять следующие действия.

1. Ознакомить медицинских сестер кардиологического отделения с результатами данного исследования.
2. Оформить памятку для пациентов с нарушениями сна.
3. Распространить памятку во время производственной практики.

Список литературы

1. Классификация психических расстройств МКБ-10. Клинические описания и диагностические указания. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://xn---10-9cd8bl.xn--p1ai/spravochnik>
2. Котова О.В., Рябоконт И.В. Современные аспекты терапии инсомнии [Текст] // Лечащий врач. – 2013. – № 5.