

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СВІТЛОВОГО ЗАБРУДНЕННЯ НА ЯКІСТЬ СНУ

Узун Лариса Русланівна

Здобувач вищої освіти II медичного факультету
Харківський національний медичний університет, Україна

Косілова Ольга Юріївна

Доцент кафедри гігієни та екології №1
Харківський національний медичний університет, Україна

Актуальність. Сон – це активний фізіологічний процес, який має специфічні якісні особливості діяльності центральної нервової системи. Сон хоча і характеризується зниженням активної взаємодії з довкіллям, проте саме стан навколишнього середовища прямо пропорційно впливає на його якість. Антропогенні зміни в навколишньому середовищі призвели до створення умов, в яких істотно погіршується якість сну. Одним з таких факторів є світлове забруднення. Джерелами світлового забруднення є банери, рекламні щити, прожектори, вуличне освітлення та гаджети, такі як комп'ютер, мобільний телефон, телевізор, тощо. Важливим фактом є те, що основний гормон сну – мелатонін продукується в темний період доби та руйнується при надлишку світла, що негативно позначається на здоров'ї людини, порушуючи циркадні ритми. Враховуючи вищезазначене, вивчення особливості впливу світлового забруднення на якість сну є актуальним питанням.

Мета. Дослідити вплив світлового забруднення на якість сну.

Матеріали та методи. Для дослідження впливу світлового забруднення на якість сну та поширеність безсоння було проведено анкетування в якому брали участь 40 респондентів. Вік респондентів від 18 до 26 років, серед них 55% жінок та 45% чоловіків. Анкетування складалося з двох частин: перша - Бергенська шкала безсоння (BSAS) та друга – анкета для оцінки впливу світлового забруднення на якість сну. Також кожен з опитуваних вів щоденник якості сну 7 днів.

Результати. Дослідження показали що 55 % осіб мали проблеми зі швидкістю засинання, а тривалість сну становила в середньому 6 годин. У 30% осіб тривалість сну становила 7 годин, проте респонденти відзначили просинання впродовж ночі. Серед них 20% відзначили до 2-3 епізодів просинань впродовж ночі та 10% від 5 до 7 епізодів просинання. Лише у 15% опитуваних, тривалість сну становила більше 8 годин і більше, зафіксованих епізодів просинання 1 - 2. Результати другої частини анкетування показали, що у 65% випадків в основі порушення якості сну лежить світлове забруднення. 40% опитуваних переглядають соціальні мережі в телефоні щонайменше за 30 ± 5 хвилин до сну. Серед них у 20% швидкість засинання становить 30 ± 10 хвилин. 10% опитуваних пов'язують погіршення сну у зв'язку з роботою за комп'ютером, щонайменше за 1.5-2 години до сну.

Швидкість засинання серед цієї групи опитуваних становила 15 ± 20 хвилин. 5% опитуваних засинають при наявності постійного штучного світла.

Швидкість засинання в середньому становить 40 ± 10 хв. Решта опитуваних не пов'язують порушення сну із світловим впливом.

Висновок: результатами опитування підтверджено, що світлове забруднення значною мірою впливає на якість сну. Чітко визначається негативний вплив

Проблеми та перспективи реалізації та впровадження міждисциплінарних наукових досягнень 264 світлового подразнення від гаджетів та штучного світла на процес та тривалість засинання. Отже, створення належних світлових умов є важливою умовою для забезпечення фізіологічного сну.

Список використаних джерел: 1. Гігієна та екологія : підручник / [В. Г. Бардов, С. Т. Омельчук, Н. В. Мережева та ін] ; за заг. ред. В. Г. Бардова. - Вінниця : Нова Книга, 2020. - 472 с. 2. Пулик О.Р., Гирявець М.В (2006)

Розлади сну (методичні рекомендації). Вилучено з:

<https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/10749>