

ВЛИЯНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ПОМЕЩЕНИЯ НА КАЧЕСТВО СНА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

В.А. Крысь, С.Д. Останина, О.А. Балбатун, С.Д. Орехов
Гродненский государственный медицинский университет

Введение. Температура в комнате оказывает выраженное влияние на сон молодых людей, определяя скорость засыпания и качество отдыха. Оптимальный диапазон составляет **16–20°C**. Сон в жарком помещении (23°C и выше) вызывает беспокойство, частые пробуждения и сокращает фазы глубокого и парадоксального сна [3]. С **наступлением темноты** температура тела, в силу биологических ритмов, снижается на 0,5–1°C, что является пусковым механизмом засыпания. Слишком теплая комната мешает организму включить режим отдыха, и это одна из самых частых, но упускаемых из виду причин проблем со сном [1,2].

Цель. Оценить влияние температуры помещения на качество сна девушек и юношей младших курсов медицинского вуза.

Методы исследования. В исследовании участвовали 60 студентов (девушки, $n=38$, юноши, $n=22$) в возрасте 17–21 лет 1–2 курса ГрГМУ. Проводили термометрию тела и воздуха в помещении перед сном. Качество сна за последние четыре недели изучали при помощи **Питтсбургского индекса качества сна (PSQI)**. Оценивали: **общее качество сна**, субъективное качество сна, латентность, длительность, эффективность сна, ночные нарушения, использование снотворных и дневную сонливость. Результаты обрабатывали при помощи программы STATISTICA. Рассчитывали коэффициент ранговой корреляции Спирмена (r) и U -критерий Манна-Уитни. Результаты представлены в виде медианы, 25-го и 75-го перцентилей: Mdn ($P25\%$ – 75%).

Результаты и их обсуждение. У 38% студентов температура в комнате перед сном была оптимальной. 19% спали в перегретом помещении (более 22°C). Отдыхали при повышенной температуре (21–22°C) – 43%. Индекс качества сна у всех студентов составлял 9 (7–10) баллов. Хороший сон наблюдался только у 20%. У девушек данный индекс: 9 (8–10) баллов, был достоверно выше и, соответственно, ниже качество сна, чем у юношей: 8 (6–9) баллов ($p<0,05$). Кроме того, у девушек было статистически значимо больше жалоб на качество сна и меньше его длительность, по сравнению с юношами.

Повышение температуры в помещении сопровождалось уменьшением длительности сна ($r=0,234$, $p<0,05$) и небольшим повышением субъективной оценки качества сна ($r=-0,186$, $p<0,05$). У девушек более теплое помещение во время сна сопровождалось повышением дневной сонливости ($r=0,257$, $p<0,05$). У юношей повышение температуры в комнате снижало эффективность сна ($r=0,349$, $p<0,05$) и коррелировало с повышением температуры тела ($r=0,611$, $p<0,05$). Девушки предпочитали спать в более теплом помещении: 21 (20–23)°C, по сравнению с юношами: 20 (19–22)°C, $p<0,05$. Наличие сильной корреляции между температурой помещения и тела во время сна у юношей ($r=0,611$, $p<0,05$) и ее отсутствие у девушек ($r=0,158$, $p>0,05$), свидетельствуют о наличии половых особенностей поддержания температуры тела у молодых лиц во время сна.

Выводы. Большинство студентов медицинского вуза спят в достаточно комфортных температурных условиях. Однако, сон в слишком жаркой комнате сопровождается снижением его качества. Наблюдаются половые различия в поддержании температуры тела во время сна. Юношам и, особенно, девушкам, обучающимся в вузе, следует обратить внимание на соблюдение температурных гигиенических норм сна.

Список использованных источников

1. Беляева В.А., Датиева Ф.С., Нартикеева М.И., Басаева Е.К. Сезонные изменения качества сна студентов как предикторы «адаптационной» инсомнии // Научные результаты биомедицинских исследований. – 2024. – Том. 10, №3. – С. 457–474.
2. Войцев Л.С., Павлова О.Н., Захаров А.В., Гуленко О.Н. Влияние гигиены сна на качество ночного сна и дневную сонливость у студентов-медиков // Современные вопросы биомедицины. – 2025. – Т. 9. – № 3(33). – С. 256-259.
3. Спешилова М.Е., Болурова Р.А., Костыгина С.А. Влияние микроклимата помещения на качество сна // FORCIPE. – 2019. – Том 2. – С. 355-356.