

## ИЗСЛЕДВАНЕ НА ДНЕВНАТА СЪНЛИВОСТ СРЕД СТУДЕНТИ ОТ МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - ГРАД ВАРНА

Ралчева Б., К. Хаджожян, П. Димитров, Р. Иванова, Г. Тодорова, Д. Косева, В. Божков, Д. Петкова<sup>1</sup>

*Key words:* daytime sleepiness, medical students, snoring

### Увод

Сънливостта е физиологично състояние, свързано с приближаване на естественото време за сън или с продължителен период на будърстване. Сънливостта е прекомерна, когато води до заспиване в неподходящо време или ситуация, често пъти непредвидено и против волята.

Причините за ексцесивна сънливост могат да бъдат или намалено количество сън – характерна черта на съвременното общество, или нарушено качество на съня, независимо от запазената, а дори и повишена продължителност.

### Цел

Установяване честотата на дневна сънливост, нарушенията на съня и хъркането сред студенти по Медицина и Дентална Медицина от Варненски Медицински Университет.

### Материал и методи

В изследването са включени 102 студенти от първи до шести курс, от специалност Медицина и Дентална медицина, от които 62 жени(60%) и 40 – мъже (40%), на възраст между 19 и 33 години. Осъществено е анкетно проучване през месеците февруари- март, 2013г . Включени са въпроси, касаещи дневната сънливост, нарушенията на съня, хъркането и стила на живот. Дневната сънливост е оценена въз основа на Epworth Sleepiness

<sup>1</sup>МУ-Варна, МБАЛ „Св. Марина“-Варна, Клиника по белодробни болести

### Examination of daytime sleepiness among students in Medical University of Varna

Ralcheva B., K. Hadzholyan, P. Dimitrov, R. Ivanova, G. Todorova, D. Koseva, V. Bozhkov, D. Petkova

**Introduction:** Daytime sleepiness, sleep disorders and snoring are very common among the population. **Objective:** The aim of the study is to determine the incidence of daytime sleepiness, sleep disorders and snoring among medical and dental medicine students of Medical University Varna.

**Methods:** We performed a questionnaire survey related to daytime sleepiness, sleep disorders, snoring, sleep problems and lifestyle. Daytime sleepiness was assessed by the Epworth Sleepiness Scale (ESS). For pathological daytime sleepiness is considered score  $ESS \geq 10$ . **Results:** The study included 102 students from first to sixth course of which 62 women (60 %) and 40 – men (40 %), aged between 19 and 33 years. 13 % of the interviewed had score  $ESS > 10$ , 84 had a subjective feeling of daytime sleepiness, 40 % report sleep disorders.

**Conclusion:** Daytime sleepiness is a common symptom among medical students. The incidence is higher at the upper courses than the first and second year students.

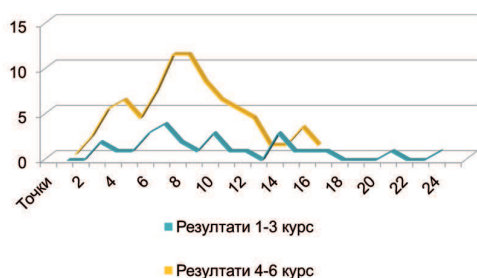
Scale (ESS). За патологична дневна сънливост се приема резултат на ESS score  $\geq 10$  точки.

### Резултати

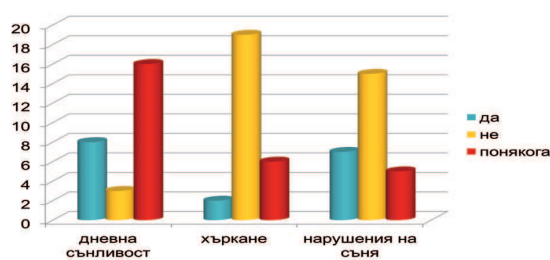
EPWORTH SLEEPINESS SCALE оценява колко лесно се отдава на анкетирания да заспи при следните ситуации:

- ❖ Седейки и четейки
- ❖ Гледайки телевизия
- ❖ Седейки на публично място (театър, на събрание)
- ❖ По време на пътуване с автомобил (като пътник)
- ❖ Лягайки след обяд, ако обстоятелствата позволяват
- ❖ Седейки и говорейки с някого
- ❖ Седейки след хранене, без да сте приемали алкохол
- ❖ В автомобил, спрял за няколко минути, напр. на светофар

Оценяването се извършва в точки от 0 до 3, като за нула точки се приема липсата на дневна сънливост, а на три точки се оценява ексцесивна дневна сънливост.

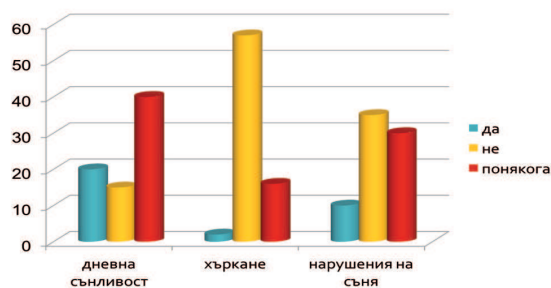


Фиг. 1. Epworth sleepiness scale score

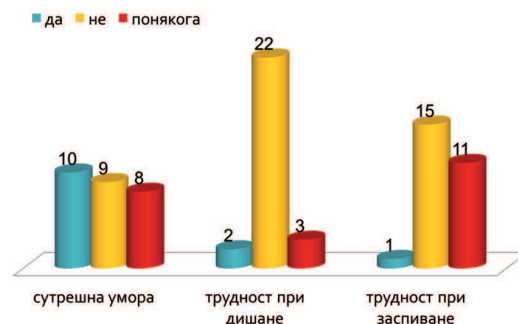


Фиг. 2. Студенти от първи до трети курс (n)

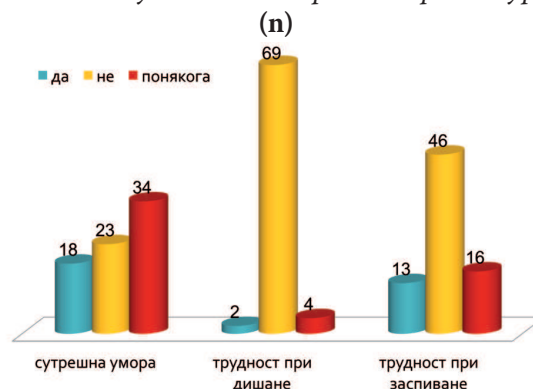
При представяне на резултатите студентите са разделени на две групи – студенти от първи до трети курс (27) и съответно студенти от четвърти до шести (75). Като сред анкетираните се наблюдават 13 (13%), показали ESS score > 10 точки, 84% изпитващи субективно усещане за дневна сънливост и 40% споделящи за нарушения на съня.



Фиг. 3. Студенти от четвърти до шести курс (n)



Фиг. 4. Студенти от първи до трети курс (n)



Фиг. 5. Студенти от четвърти до шести курс (n)

## Дискусия и изводи

Данните от нашето проучване показват, че 82% от анкетираните имат субективни симптоми на дневна сънливост, 88% - от първи до трети курс и 80% - от четвърти до шести курс. За нарушения на съня съобщават 51% от студентите, съответно 44% и 53% при отделните групи анкетирани студенти. Хъркането като симптом е налице при 25% от студентите, съответно 30% сред студентите до трети и при 24% в горните курсове. 69% от анкетираните съобщават за сутрешна умора, 67% - при студенти от първи до трети курс и 69% - от четвърти до шести. А 40%

от студентите, съответно 44% от първи до трети и 39% - от четвърти до шести курс, имат проблеми със заспиването.

### **Заклучение**

Дневната сънливост е чест симптом сред студентите медици. Данните от нашето проучване сочат, че ексцесивна дневна сънливост е налице при 13% от изследваните. Субективно усещане за дневна сънливост и нарушения на съня се наблюдава по-често сред по-горните курсове, което може да се обясни с: по-натоварен график на учебния процес, с недостатъчно добра хигиена на съня и с особености в стила на живот.

### **Литература**

1. *Obstructive sleep apnea syndrome. In: American Sleep Disorders Association, eds. The International Classification of Sleep Disorders, Revised: Diagnostic and Coding Manual. Rochester, MN, American Sleep Disorders Association, 1997; pp. 52±58.*
2. *Guimarães C, Martins MV, Vaz Rodrigues L, Teixeira F, Moutinho Dos Santos J., Epworth Sleepiness Scale in obstructive sleep apnea syndrome -- an underestimated subjective scale. Rev Port Pneumol. 2012 Nov-Dec;18(6):267-71.*
3. *Johns MW. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth Sleepiness Scale. Sleep 1991; 14: 540- 5.*
4. *Panda S, Taly AB, Sinha S, Gururaj G, Girish N, Nagaraja D. Sleep-related disorders among a healthy population in South India. Neurol India. 2012 Jan-Feb;60(1):68-74.*

**Адрес за кореспонденция:**

Боряна Ралчева

МУ-Варна

E-mail: ralcheva\_89@abv.bg