

THE QUALITY OF SLEEP IN HIGH SCHOOL URBAN STUDENTS

Dumitras Mariana, Lupusor Adrian, Vovc Victor

Scientific adviser: Vovc Victor

Department of Human Physiology and Biophysics, *Nicolae Testemitanu* SUMPh

Background. High school students, in their adolescence age, need at least 8-9 hours of good quality sleep. Their sleeping problems are thought to be due to late melatonin secretion and bad sleep habits, especially in the urban population. **Objective of the study.** To assess the sleep habits and the activities before sleep, as well as the sleep quality of high school urban students. **Material and Methods.** An anonymous online questioning of high school students (grades 10-12), from 7 lyceums of Chisinau and Balti, included: questions regarding sleep habits and the activities before sleep, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Epworth Sleepiness Scale (ESS). **Results.** The mean age of 118 responders was 17 ± 1.1 years, male to female ratio 1:2.6. The mean time of actual sleep was 6.5 ± 0.9 hours, 41.5% (49/118) slept less than 7 hours per day, and 98.3% (116/118) went to bed after 10.00 PM. 96.6% of participants declared the usage of the cell phone before bedtime, 66.9% (79/118) - the consumption of coffee and energizers and 45.8% (54/118) declared eating carbohydrates after 7:00 PM. The mean ESS was 6.9 ± 0.6 , but in 84.7% (100/118) of participants was registered higher normal daytime sleepiness (6-10 points). The mean PSQI score was 7.2 ± 0.5 , and the prevalence of "poor" sleepers (PSQI score >5) was 69.5% (82/118). **Conclusion.** More than a third of urban high school students slept less than 7 a day and every second had some evening habits and activities that negatively influenced the quality and quantity of sleep, most students being drowsy during the daytime.

Keywords: sleep quality, high school students.

CALITATEA SOMNULUI LA LICEENII DIN LOCALITĂȚILE URBANE

Dumitraș Mariana, Lupușor Adrian, Vovc Victor

Conducător științific: Vovc Victor

Catedra de fiziologie a omului și biofizică, USMF „Nicolae Testemițanu”

Introducere. Elevii de liceu, de vârstă adolescentină, au nevoie de cel puțin 8-9 ore de somn calitativ. Se consideră că tulburările de somn la adolescenți sunt datorate secreției întârziate de melatonină și obiceiurilor proaste de somn, în special în populația urbană. **Scopul lucrării.** Evaluarea obiceiurilor și activităților înainte de somn precum și a calității somnului la liceenii din localitățile urbane. **Material și Metode.** Chestionarea online anonimă a elevilor (clasele 10-12) din 7 licee din municipiile Chișinău și Bălți, care a inclus: întrebări referitoare la obiceiurile și activitățile înainte de somn, Scorul Pittsburgh al Calității Somnului (PSQI) și Scorul de Somnolență Epworth (ESS). **Rezultate.** Vârsta medie a celor 118 respondenți a fost $17\pm 1,1$ ani, raportul bărbați:femei - 1:2,6. Durata medie a somnului a constituit $6,5\pm 0,9$ ore, 41,5% (49/118) dormeau mai puțin de 7 ore pe zi, iar 98,3% (116/118) mergeau la culcare după orele 22.00. Folosirea telefonului mobil înainte de somn a fost declarată în 96,6%, consumul de cafea și băuturi energizante - în 66,9% (79/118) și consumul de carbohidrați după 19.00 - în 45,8% (54/118) din cazuri. Scorul mediu ESS a fost de $6,9\pm 0,6$, dar 84,7% (100/118) au avut o somnolență diurnă exagerată (6-10 puncte). Scorul mediu PSQI a fost de $7,2\pm 0,5$, iar calitatea slabă a somnului (scorul PSQI >5) a fost apreciată la 69,5% (82/118). **Concluzii.** Mai mult de o treime din liceenii din mediul urban dormeau mai puțin de 7 ore zilnic și fiecare al doilea a avut obiceiuri și activități vespérale care au influențat negativ calitatea și cantitatea somnului, majoritatea elevilor fiind somnolenți pe parcursul zilei.

Cuvinte-cheie: calitatea somnului, elevi de liceu.