

EVALUAREA FACTORILOR CU IMPACT ASUPRA CALITĂȚII SOMNULUI

Anastasia Rotăreanu

(Conducător științific: Elena Ciobanu, dr. șt. med., conf. univ., Catedra de igienă generală)

Introducere. Somnul necalitativ constituie o problemă globală ce amenință sănătatea și calitatea vieții pentru 45% din populația lumii. Respectarea condițiilor necesare pentru un somn bun ar conduce la o scădere a efectelor negative asupra sănătății.

Scopul lucrării. Evaluarea factorilor de risc asupra calității somnului.

Material și metode. Studiu epidemiologic transversal, eșantion – 68 de persoane tinere, cu vârsta $24,7 \pm 0,9$ ani. Repartizarea după gender: 67,6% – femei, 32,4% – bărbați. Pentru acumularea datelor primare a fost utilizat chestionarul care a inclus 87 de itemi grupați în cinci secțiuni. Statistica: Microsoft Office Excel, (IBM, SPSS, New York, SUA).

Rezultate. În 36,7% cazuri – dormitorul a fost aerisit, iar 17,6% – a fost monitorizată temperatura din dormitor înainte de somn. Calitatea somnului a fost periclitată de stresul la locul de lucru (72,9%), program de lucru încărcat (89,7%). Intervievații s-au simțit emoționați (88,2%), frustrați (39,7%), nervoși (69,1%), excitați (47,0%), nerăbdători (69,1%). Pentru a compensa orele de somn nedormite noaptea 70,6% – au dormit ziua: 44,1% s-au simțit odihniți, 4,4% – nesiguri pe sine, 22,1% – somnoroși. Probleme de adormire au atestat 17,6% persoane, cauze: grija pentru ziua de mâine (36,8%), senzație de foame și de sete (45,7%), nervozitate (33,6%), anxietate (29,7%), senzație de căldură sau frig (44,2%). Forme patologice cu impact asupra calității somnului: 2,9% – dereglări cardiace, 1,4% – diabet zaharat, 1,4% – apnee în somn și 5,8% au suferit de afecțiuni pulmonare.

Concluzii. (1) Rezultatele studiului au evidențiat că majoritatea respondenților au avut diverse acuze din cauza neglijării bunelor practici necesare pentru un somn calitativ.

Cuvinte cheie: calitatea somnului, factori de risc.

THE ASSESSMENT OF FACTORS INFLUENCING SLEEP QUALITY

Anastasia Rotăreanu

(Scientific adviser: Elena Ciobanu, PhD, assoc. prof., Chair of general hygiene)

Introduction. Bad sleep is a global issue that threatens health and life quality of 45% of the world's population. Following the conditions required for a good sleep during the night, might lead to a decrease of negative health effects.

Objective of the study. To assess the risk factors influencing sleep quality.

Material and methods. Transverse epidemiological study has been conducted on a lot sample of – 68 young people, aged between 24.7 ± 0.9 years old. Gender distribution accounts for 67.6% – women, 32.4% – men. A questionnaire was used to obtain primary data, which included 87 items, grouped into five sections. Statistics: Microsoft Office Excel, (IBM, SPSS, New York, USA).

Results. The bedroom was aired in 36.7% of cases whereas the temperature in the bedroom was monitored before sleep in 17.6%. The quality of sleep was compromised by work-related stress (72.9%), overloaded work schedule (89.7%). Interviewees felt excited (88.2%), frustrated (39.7%), nervous (69.1%), excited (47.0%), and anxious (69.1%) In order to compensate the sleeplessness during the night, 70.6% slept during the day, whereas people felt rested in 44.1%, insecure in 4.4% of cases and sleepy in 22.1%. Sleep problems have been attested by 17.6% of people, who were worried about the tomorrow's day (36.8%), hunger and thirst (45.7%), nervousness (33.6%), anxiety (29.7%), feeling of hot or cold (44.2%). Pathological forms influencing sleep quality: 2.9% of cases presented heart disruptions, 1.4% – diabetes mellitus, 1.4% – sleep apnea and 5.8% with pulmonary disorders.

Conclusions. (1) The study results revealed that most of the respondents complained of bad sleep conditions required for a qualitative sleep.

Key words: sleep quality, risk factors.