

VIII. НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ В МЕДСЕСТРИНСТВІ
(ДЛЯ МАГІСТРІВ МЕДСЕСТРИНСТВА ТА ЗДОБУВАЧІВ
РІВНЯ ДОКТОРА ФІЛОСОФІЇ З МЕДСЕСТРИНСТВА
(PHD IN NURSING).

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОРУШЕНЬ СНУ ТА ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ

Батюх О.В., Новак-Мазепа Х.О.

batyukho@ukr.net

Тернопільський національний медичний університет

імені І.Я. Горбачевського МОЗ України, Тернопіль

Анотація. У статті проаналізовано взаємозв'язок порушень сну та ризику розвитку цукрового діабету та ожиріння, а також досліджено їх вплив на якість життя пацієнтів.

Ключові слова: цукровий діабет, порушення сну.

Розуміння причин розвитку та поширення цукрового діабету (ЦД) 2 типу є підґрунтям для побудови стратегії щодо контролю та зниження захворюваності, покращення організації надання медичної допомоги пацієнтам та підвищення її якості. Вищий рівень якості життя, пов'язаний зі здоров'ям, є пріоритетним завданням медичного працівника.

Матеріали та методи. Вивчено дані наукових досліджень, проведено аналіз літературних джерел щодо впливу порушень сну на розвиток ЦД 2 типу.

Результати. ЦД 2 типу є хронічним захворюванням, яке безпосередньо пов'язане із скороченням тривалості життя. Зростання кількості людей із ожирінням, малорухливий спосіб життя, високий кров'яний тиск, неправильне харчування є доведеними для даного захворювання факторами ризику, що невинно зростають.

Ефективність системи охорони здоров'я безпосередньо оцінюється статистичними даними, що є важливим чинником формування напряму профілактики захворювання. З 2017 року МОЗ України скасовано статистику щодо смертності від ЦД. Приблизно 463 мільйони дорослих у віці 20–79 років зараз живуть із ЦД, що становить 9,3% населення планети цієї вікової категорії. Підраховано, що 79,4% з них живуть у країнах з низьким та середнім рівнем доходу. За прогнозами, загальна кількість таких хворих зросте до 578 мільйонів (10,2%) до 2030 року та до 700 мільйонів (10,9%) до 2045 року. Країнами з найбільшою кількістю дорослих з ЦД у віці 20–79 років у 2019 році були Китай, Індія та Сполучені Штати Америки, і передбачається, що статистика залишиться такою ж до 2030 року. Кількість смертей від ЦД і його ускладнень у 2019 році становила 4,2 млн. Приблизно 1,1 мільйона дітей та підлітків (у віці до 20 років) мають ЦД 1 типу, проте наразі неможливо оцінити кількість дітей та підлітків з ЦД 2 типу [4].

Порушення сну є одним із важливих стресових факторів, який впливає на організм людини та призводить до ожиріння, що в свою чергу зумовлює зростання ризику розвитку ЦД 2 типу. На сьогоднішній день у світі проблема порушення сну спостерігається у 35% дорослого населення відповідно до Міжнародної класифікації розладів сну, а проблема надмірної ваги – у 39% людей (ВООЗ, 2016). Порушення різних фаз сну призводить до розладів вуглеводного і ліпідного обмінів та, як наслідок, гормонального дисбалансу [5].

Розлади сну впливають на соматичний стан пацієнтів, вони можуть супроводжувати ЦД і одночасно бути фактором ризику виникнення хвороби. В ході дослідження, проведеного в 2013 році Центром з контролю та профілактики захворювань, було виявлено, що занадто мала (і занадто велика) тривалість сну пов'язана з підвищенням ризику появи багатьох хронічних захворювань, зокрема і ЦД. Це пов'язано з тим, що нестача сну, з одного боку, призводить до ризику ожиріння, а з іншого – зумовлює зниження чутливості до інсуліну [5]. За даним Taylor D.J. et al., 40% пацієнтів із встановленими захворюваннями серцево-судинної системи мають проблеми з якістю або тривалістю сну [2].

При визначенні поширеності безсоння та денної сонливості у хворих на ЦД 2 типу встановлено, що у 82% пацієнтів наявне безсоння, зокрема у 67% жінок та 15% чоловіків [3]. Також хронічне недосипання збільшує ризик серцевих захворювань. Harvard Health Publications повідомляє, що хронічне недосипання пов'язане з більш вираженим підвищенням кров'яного тиску, атеросклерозом, серцевою недостатністю та інфарктом міокарда. В дослідженнях, проведених в 2011 році у Медичній Школі Уорвіка, встановлено, що якщо людина спить менше 6 годин на добу і сон проходить з порушеннями, її організм отримує «бонус» у вигляді зростаючої на 48% ймовірності померти від хвороб серця і на 15 % - від інсульту [2]. Доведено, що порушення сну безпосередньо впливають на збільшення маси тіла, що в свою чергу є однією із причин розвитку цукрового діабету. Від надмірної маси тіла страждають 30-80% дорослих та близько 20 % дітей і підлітків, а у третини з них діагностується ожиріння [1]. Кожний четвертий українець має надмірну масу тіла, при цьому 85% хворих на ЦД 2 типу мають надлишкову вагу.

Висновки. Порушення тривалості та якості сну є одними зі значущих факторів у розвитку ЦД 2 типу, при цьому їх поєднання суттєво погіршує якість життя даної когорти пацієнтів.

236

Література:

1. Безвужко Е. В., Костура В. Л. Надмірна маса тіла і ожиріння та здоров'я дітей. Вісник проблем біології і медицини. 2015. Вип. 2, том 1 (118). С. 68-69.
2. Буряковська О. О. Зв'язок між антигіпертензивною терапією та порушеннями сну у пацієнтів на гіпертонічну хворобу та при її поєднанні з цукровим діабетом 2 типу. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. Том 5, №4 (26). С. 124-130.
3. Куряча О. П. Безсоння та денна сонливість у хворих на цукровий діабет 2 типу. Автореферат дисертації. 2019. Харків. 24 стор.
4. Міжнародна федерація діабету. Атлас діабету IDF, 9 видання. Брюссель, Бельгія: Міжнародна федерація діабету. 2019.
5. Чеснакова Д. Д., Сомкіна, Є. А. Порушення сну та його вплив на формування надлишкової ваги: автореферат дисертації. Харків. 2018. 22 с.