

## ХРОНИЧЕСКИЙ ДЕФИЦИТ СНА У ДЕВУШЕК РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА КАК ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННИХ ПАТОЛОГИЙ

Сарсенбаева Г.К.

Педиатрический факультет, направления педиатрия 207-группа

Научный руководитель: *Дальмуратов И.Ш.,*  
ассистент КМИ

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15669360>

**Аннотация.** Целью настоящего исследования является выявление взаимосвязи между хроническим дефицитом сна и возникновением различных патологий у девушек репродуктивного возраста. Проведён опрос среди 80 студенток медицинского института. Полученные данные продемонстрировали, что значительная часть респонденток страдает от недосыпания, что сопровождается жалобами на усталость, раздражительность, головные боли, нарушения концентрации и работы ЖКТ. Установлено, что дефицит сна может быть фактором риска для развития соматических нарушений, включая менструальные сбои и снижение иммунитета. Данное исследование подчёркивает необходимость формирования правильного режима сна среди студенток с целью профилактики внутренних заболеваний.

**Ключевые слова:** дефицит сна, девушки, репродуктивный возраст, внутренние патологии, здоровье студентов.

**Abstract.** The aim of this study is to identify the relationship between chronic sleep deprivation and the development of various pathologies in women of reproductive age. A survey was conducted among 80 female students of a medical institute. The data obtained showed that a significant number of respondents suffer from lack of sleep, accompanied by complaints of fatigue, irritability, headaches, impaired concentration, and gastrointestinal issues. It was found that sleep deprivation can be a risk factor for the development of somatic disorders, including menstrual irregularities and weakened immunity. This study highlights the importance of establishing proper sleep patterns among female students to prevent internal diseases.

**Keywords:** sleep deprivation, women, reproductive age, internal pathologies, student health.

**Annotatsiya.** Ushbu tadqiqotning maqsadi reproduktiv yoshdagi qizlarda surunkali uyqusizlik va turli patologiyalar rivojlanishi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashdan iborat. Tibbiyot instituti talabalari bo'lgan 80 nafar qiz o'rtasida so'rovnoma o'tkazildi. Olingan ma'lumotlar respondentlarning katta qismi uyqu etishmasligidan aziyat chekishini ko'rsatdi; bu holat charchoq, asabiylik, bosh og'rig'i, diqqatning buzilishi va ovqat hazm qilish tizimi faoliyatining buzilishi kabi shikoyatlar bilan kechadi. Uyqu tanqisligi somatik buzilishlar, jumladan, hayz ko'rishning buzilishi va immunitetning pasayishiga olib keluvchi xavf omili bo'lishi mumkinligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari ayollar orasida ichki kasalliklarni oldini olish maqsadida to'g'ri uyqu tartibini shakllantirish zarurligini ta'kidlaydi.

**Kalit so'zlar:** uyqu tanqisligi, qizlar, reproduktiv yosh, ichki patologiyalar, talabalarning salomatligi.

## ВВЕДЕНИЕ.

Сон – важнейший физиологический процесс, оказывающий влияние на здоровье, когнитивные способности и гормональную регуляцию. Особенно чувствительны к нарушениям сна молодые женщины репродуктивного возраста (в среднем от 15 до 49 лет), поскольку именно в этот период формируются устойчивые поведенческие и биологические процессы. Современные реалии, включая повышенную учебную нагрузку, стресс, использование гаджетов перед сном и нарушение гигиены сна, приводят к хроническому недосыпанию.

Исследования показывают, что регулярный дефицит сна способствует развитию не только неврологических и психоэмоциональных расстройств, но и соматических заболеваний, включая эндокринные, сердечно-сосудистые и желудочно-кишечные. Однако в Узбекистане проблема системного изучения влияния недосыпания на здоровье молодых женщин остаётся недостаточно освещённой. Настоящее исследование направлено на выявление возможной связи между недостаточным сном и жалобами на внутренние патологии у студенток.[1]

### ***Материалы и методы исследований.***

Опрос проводился среди 80 студенток медицинского института, преимущественно второго курса, в возрасте от 17 до 25 лет. Анкета включала 10 вопросов закрытого и полукрытого типа, направленных на оценку продолжительности сна, наличия симптомов недосыпа и частоты жалоб на соматические расстройства. Девушкам предлагалось оценить частоту симптомов (усталость, раздражительность, головные боли, тахикардия, нарушения менструального цикла и др.), наличие проблем с засыпанием, использование гаджетов перед сном, а также возможные изменения здоровья в периоды хронического недосыпа. Результаты были представлены в количественном выражении и проанализированы описательно.[2]

### ***Результаты и обсуждение.***

Среди 80 участниц: основная группа (70 девушек, 87,5%) была в возрасте 19–21 года; остальные – 7 девушек 17–18 лет и 3 старше 25 лет. 96% участниц обучаются на втором курсе, что отражает средний уровень учебной нагрузки.

Анализ режима сна показал:

- Только 23 девушки (28,7%) спят 7–8 часов в будни;
- Более половины (48 девушек, 60%) спят менее 7 часов, из них 24 – всего 5–6 часов, а 4 – менее 5 часов;
- 37 респонденток считают, что высыпаются,
- 30 — не высыпаются,
- 13 — затруднились ответить.

Наиболее частые симптомы:

- Усталость по утрам — часто или постоянно у 22 участниц;
- Раздражительность — у 32 девушек;
- Нарушение концентрации — у 28;
- Головные боли — у 21;
- Выпадение волос или акне — у 39 участниц;
- Нарушения менструального цикла — у 8 участниц (часто или постоянно);
- Боли в животе/желудке — у 19.

Также: 16 участниц признались в наличии проблем с засыпанием, 25 — иногда. 64 девушки (80%) пользуются телефоном перед сном более 30 минут.

38 человек отметили ухудшение состояния кожи, иммунитета или цикла во время недосыпа.

Эти данные указывают на возможную связь между дефицитом сна и нарушениями в различных системах организма. Студентки также отметили перегрузку учёбой, дежурствами, а также эмоциональное напряжение как препятствие для качественного сна. Всё это делает хронический недосып потенциальным фактором риска внутренних патологий.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Результаты настоящего исследования показали, что значительная часть студенток репродуктивного возраста испытывает хронический дефицит сна. Это сопровождается множественными жалобами на внутренние расстройства, включая головные боли, проблемы с ЖКТ, нарушения цикла и снижение иммунитета. Факторами риска являются высокая учебная нагрузка, длительное использование телефонов перед сном, а также несоблюдение режима дня.

Полученные данные указывают на необходимость проведения профилактической и образовательной работы среди студенток, направленной на формирование правильной гигиены сна и управления временем. Также целесообразно включение данной проблематики в программы охраны здоровья студентов [3].

#### Список использованной литературы:

1. Huang, Y., et al. (2024). Sleep disturbances and female infertility: a systematic review. *BMC Women's Health*, 24(1), 98. <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03508-y>
2. Yao, Q.Y., et al. (2023). Association between sleep quality and ovarian reserve in women of reproductive age. *Fertility and Sterility*, 120(6), 1100–1107. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2023.07.015>
3. Sleep, Sleep Disturbance and Fertility in Women. (2015). *Sleep Medicine Reviews*, 20, 46–56. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.07.001>