

УДК 616.8-009.836-053.88:614.2

Д.Е. ЖАМАЛБЕКОВА¹, С.Т. БЫЛТАШ^{2*}, С.Т. ТУРУСПЕКОВА¹¹Казахский Национальный медицинский университет имени С.Д.Асфендиярова г. Алматы, Казахстан²Казахский медицинский университет непрерывного образования г.Алматы, Казахстан

ИНСОМНИЯ И ДЕПРЕССИИ У ЛИЦ 60 ЛЕТ И СТАРШЕ

Аннотация

Представлены результаты клинических исследований корреляционного анализа качества сна и депрессии в разных возрастных группах пожилых людей. Обследовано 50 человек в возрасте от 60 до 88 лет (из них 15 мужчин, 35 женщины), для чего использовался Питтсбургский опросник на определение индекса качества сна и исследование шкалы депрессии PHQ-9.

Ключевые слова: депрессия, инсомния, корреляционный анализ.

Депрессия – это расстройство психики, возникающее на фоне стресса, нервного перенапряжения, гормонального дисбаланса или соматических заболеваний и характеризующееся резким снижением настроения, апатией, снижением двигательной активности и негативным мышлением.

Депрессия в пожилом возрасте наблюдается очень часто. Главной причиной развития депрессивных расстройств в этом возрасте является ситуация собственного старения — нарастающая физическая немощь, трудности самообслуживания, сложности в общении вследствие выраженного ослабления зрения и слуха, одиночество. Кроме того, старость богата различными потерями, например, горем по поводу смерти близкого человека, возможным заболеванием супруга, расставанием с детьми, лишением работы и утратой социального положения. Подобные события чаще имеют место во второй половине жизни, чем в первой.

В картине поздней депрессии всегда присутствуют расстройства сна. Среди симптомов нарушений сна преобладают прерывистый ночной сон и раннее пробуждение с плохим самочувствием по утрам. При всех видах депрессии наблюдаются проблемы со сном и аппетитом. В пожилом возрасте часто возникает бессонница, нарушение засыпания, тревожный поверхностный сон и резкое снижение аппетита. Депрессия и нарушение сна снижает работоспособности, снижает качество жизни человека. В условиях повышения пенсионного возраста и средней продолжительности жизни населения – возрастает социальное, экономическое значение удлинения периода высокой трудоспособности человека. А средняя продолжительность жизни находится в прямой зависимости от качества жизни.

Цель исследования: выявить корреляционный анализ качества сна и депрессии в разных возрастных группах пожилых людей

Методы: Обследовано 50 человек в возрасте от

60 до 88 лет (из них 15 мужчин, 35 женщины). Для оценки качества сна использовался Питтсбургский опросник на определение индекса качества сна. Пациентам предлагалось ответить на разные вопросы для определения качества сна. Были вопросы по разным компонентам Питтсбургского опросника. Определялось: субъективное качество сна, задержка сна, продолжительность сна, эффективность сна, причины нарушения сна, использование лекарств для сна, дневная дисфункция. Индекс качества сна Питтсбурга содержит 19 вопросов с самостоятельной оценкой и 5 вопросов, оцененных партнером кровати или соседом по комнате. В подсчет очков включены только вопросы самооценки. 19 самоидентифицируемых элементов объединяются, чтобы сформировать семь «компонентов», каждый из которых имеет 0-3 балла случаев, оценка указывает на трудности, в то время как оценка «3» указывает на серьезную сложность. Затем добавляется семь компонентов с результатом в несколько десятков баллов, чтобы получить один «глобальный» 0-21 балл.

Для исследования **шкалы депрессии PHQ-9** Пациента просили ответить на вопросы: «Беспокоили ли вас следующие проблемы в течение последних двух недель». Каждый вопрос имел четыре возможных ответов и оценку: Не каждый день (0 баллов), Несколько дней (1 балл), более чем в половине дней (2 балла). Почти каждый день (3 балла). По сумме баллов определялась выраженность депрессии. 1-4 Минимальная депрессия, 5-9 Легкая депрессия, 10-14 Умеренная депрессия, 15-19 Тяжелая депрессия, 20-27 Крайне тяжелая депрессия.

Результаты и обсуждения: Интерпретация результатов исследования **глобального рейтинга PSQI** показало значительное снижение качества сна у пожилых людей в виде нарушения субъективного качества сна, задержки сна, нарушения продолжительности, эффективности сна, повышение использование лекарств для сна, дневной дисфункции. Сравнительный анализ из средних полученных баллов по результатам иссле-

*salta23.92@mail.ru

дования глобального рейтинга PSQI показал, что качества сна сравнительно ухудшается при повышении возраста у старших возрастных групп. Из них 30%- ассоциируется с хорошим качеством сна, 60% – ассоциируется с плохим качеством сна, 10% лет - указывает на серьезные трудности качество сна. Интерпретация результатов исследование **шкалы депрессии PHQ-9** показало выраженную депрессию у пожилых людей: они испытывали беспокойство, отсутствие интереса к происходящим событиям, безразличие, подавленность, проблемы с засыпанием, бессонницей, чувством усталости или упадка сил, отсутствие аппетита, чувства неудачи, трудно сосредотачивались на чтении, при просмотре телевизора, чувство заторможенности, возбуждения, мысли о самоубийстве, о причинения

себе вреда. Из них 54%- минимальная депрессия, 22 % ≥ легкая депрессия, 24% лет ≥ умеренная депрессия.

В возрасте 60-69 лет у 73,5 % ассоциируется с хорошим качеством сна, у 26,6% ассоциируется с плохим качеством сна; 70-79 лет у 14,3% ассоциируется с хорошим качеством сна, у 82,2- ассоциируется с плохим качеством сна, у 3,6% - указывает на серьезные трудности в качестве сна; 80-89 лет – у 57,2% - указывает на серьезные трудности в качестве сна, 42,8% - ассоциируется с плохим качеством сна.

В возрасте 60-69 лет у 57,3 % - минимальная депрессия, 26 % легкая депрессия, 16,7% умеренная депрессия; 70-79 лет у 50,7%- минимальная депрессия, 27,8%- легкая депрессия, 21,4% - умеренная депрессия; 80-89 лет - 28,5 % - минимальная депрессия, 42,8% - легкая депрессия, 28,6% - умеренная депрессия.

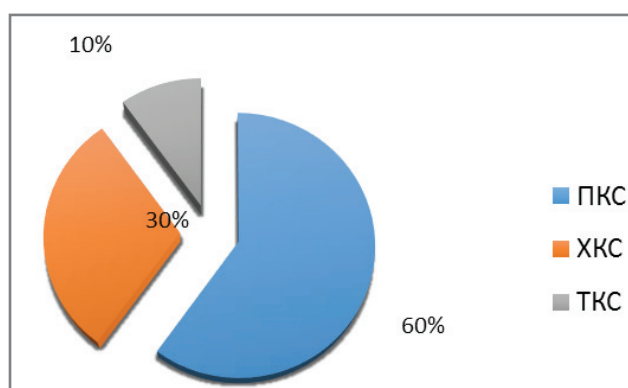


Рисунок 1. Состояние качества сна:

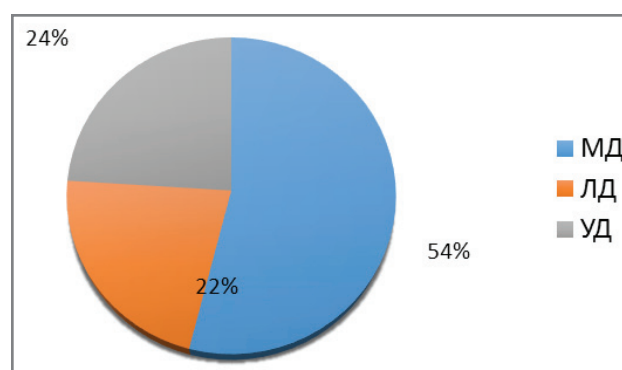


Рисунок 2. Состояние депрессии у пожилых людей.

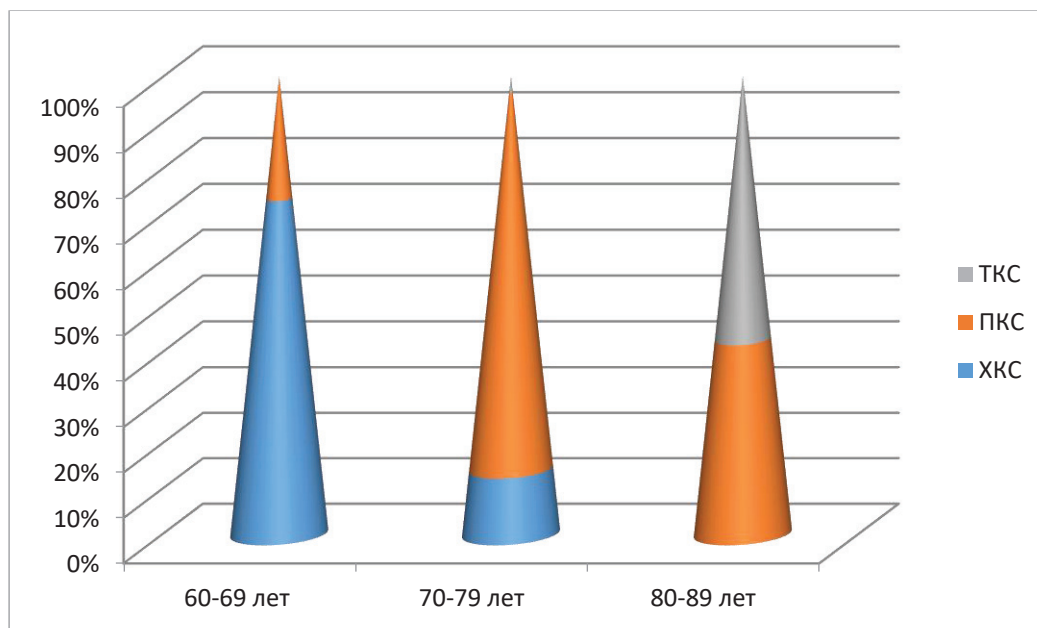


Рисунок 3. Состояние качества сна в разных возрастных группах.

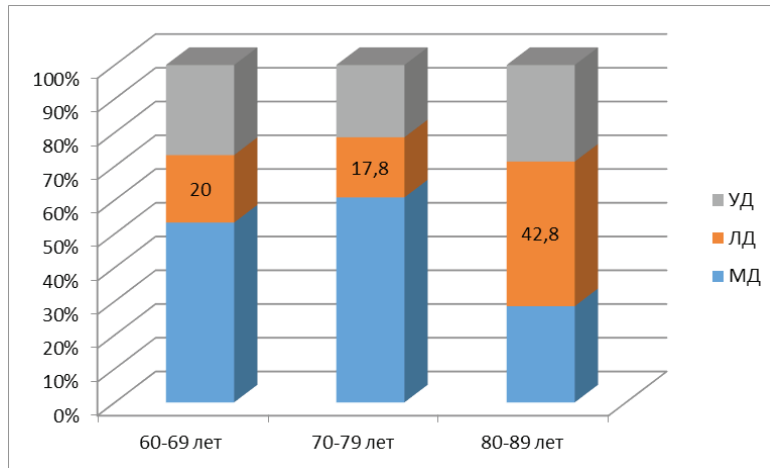


Рисунок 4. Состояние депрессии в разных возрастных группах.

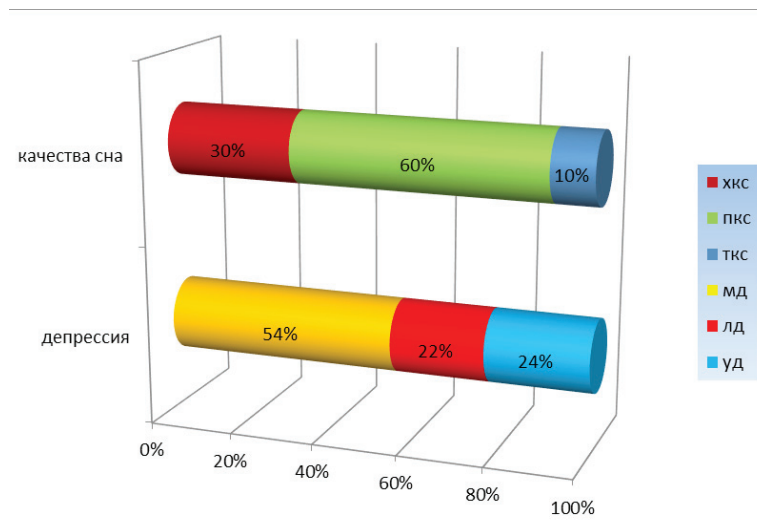


Рисунок 5. Корреляция между депрессией и сном.

Таблица 1. Корреляционный анализ между депрессией и сном.

		сон	депрессия
сон	Pearson Correlation	1	,764**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	50	50
депрессия	Pearson Correlation	,764**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

		сон	депрессия
сон	Pearson Correlation	1	,764**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	50	50
депрессия	Pearson Correlation	,764**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Выводы: Таким образом, проведенное исследование позволило нам выявить значительное нарушение качества сна и депрессий.

- корреляционный взаимосвязь составляющий коэффициент $r = 0,764$, $p < 0,01$. Обозначающий средний коэффициент корреляционный взаимосвязи. Что свидетельствует о том что сон и стресс тесно взаимосвязаны между собой.

- По результатам корреляционного анализа сильный корреляционный взаимосвязь наблюдается выше 70 лет возрастных групп пожилых людей.

Продолжительные стрессовые ситуации, которые

могут вести за собой различные психологические расстройства и депрессию, могут провоцировать нарушения сна, в числе которых основное место занимает бессонница. Что диктует необходимость продолжить дальнейшее исследование и выяснить воздействующие факторы на дальнейшее устранение причин для качественной и комфортной жизни пожилых людей. Так как депрессия и нарушение сна плохо влияют на трудоспособность и качество жизни человека. Проблема снижения качества жизни – остается глобальной, социальной, экономической проблемой для населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Р.В.Бузунов, 2009 г. Учебное пособие для врачей. Диагностика и лечение нарушений сна в практике терапевта.
2. Ш Порк П. Сон. Почему мы спим и как нам это лучше всего удастся (пер. с нем., под ред. и с предисловием В.М.Ковальсона). «Бином. Лаборатория знаний», 2010 <https://www.kakprosto.ru/3>
3. <https://lpgenerator.ru/blog/2016/05/03/kak-uluchshit-kachestvo-sna-i-lichnyu-effektivnost/>
4. Р.В.Бузунов, И.Л.Иванова, Ю.Н.Кононов, С.Л.Лопухин, Н.И.Максимов, Л.Т.Пименов; 2013 г., Учебное пособие «Компьютерная пульсоксиметрия», 40 с.
5. Бузунов Р.В., Царева Е.В., 2011 г., Учебное пособие «Синдром беспокойных ног». 33 с.

ТҮЙІНДІ

Ұсынылған клиникалық зерттеу нәтижелерін корреляциялық талдаудың сапасын ұйқы және депрессия әр түрлі жас топтарында қарттар. Тексерілді 50 адамға дейінгі 60 дейін 88 жыл (оның 15-і ерлер, 35 әйелдер), ол үшін пайдаланылды с. торайғыров атындағы павлодар сауалнама анықтау индексінің сапасын ұйқы және зерттеу шкаласын депрессия PHQ-9.

Кілт сөздер: депрессия, инсомния, корреляциялық талдау.

SUMMARY

The results of clinical studies of correlation analysis of sleep quality and depression in different age groups of elderly people are presented. A survey of 50 people aged 60 to 88 years (of which 15 men, 35 women), using the Pittsburgh questionnaire to determine the index of sleep quality and the study of the scale of depression PHQ-9.

Key words: depression, insomnia, correlation analysis.