НАБЛЮДАТЕЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ БАД «СЛИП КОНТРОЛ» НА ПОКАЗАТЕЛИ СНА У ПАЦИЕНТОВ С БЕССОННИЦЕЙ

Ответственный исследователь — Стаханова Светлана Ивановна.
Поликлиника № 3 ГБУЗ Московской области «Химкинская клиническая больница».

Клиническая часть исследования проведена с 2 февраля по 16 мая 2025 года.

Опубликовано: Отчёт по протоколу исследования № ЭДМ-03, версия 1.0 от 01.07.2025. По результатам исследования опубликованы две статьи:
1. Полунина О.С. «Эффективность приёма БАД «Слип Контрол» у пациентов с бессонницей» // Перспективы развития науки и мирового сообщества: научно-методические и практические аспекты: сборник научных трудов XV Международной научно-практической конференции. Анапа: НИЦ ЭСП в ЮФО, 2025. С. 84–93.
2. Полунина О.С. «Динамика общей продолжительности ночного сна и внезапных пробуждений ночного сна у пациентов с бессонницей на фоне приёма БАД «Слип Контрол»» // Актуальные вопросы науки и образования: сборник статей II Международной научно-практической конференции. Петрозаводск: МЦНП «Новая наука», 2025. С. 407–415.

При бессоннице сон становится коротким и прерывистым, человек часто просыпается и хуже чувствует себя днём. Некоторые привычки — например, постоянный контроль времени или длительное бодрствование в постели — могут поддерживать нарушение сна. Особенно часто эта проблема встречается у людей старшего возраста. Целью работы стала оценка эффективности, переносимости и безопасности БАД «Слип Контрол» у пациентов с бессонницей.

Проведено одноцентровое проспективное наблюдательное исследование без контрольной группы. Включили 40 пациентов в возрасте 40–75 лет, которых разделили на две возрастные группы: до 60 лет включительно и старше 60 лет. В течение 60 дней оценивали продолжительность сна, число ночных пробуждений, показатели медленной и быстрой фаз сна, результаты опросника SRBQ о поведении, связанном со сном, и удовлетворённость приёмом по пятибалльной шкале Лайкерта.

У пациентов до 60 лет продолжительность сна увеличилась с 4,9 до 6,15 часа — на 25,5%. У пациентов старше 60 лет она выросла с 3,4 до 5,75 часа — на 69,1% ($p=0,01$ в обеих группах). Число ночных пробуждений уменьшилось соответственно на 50,4% (с 11,6 до 5,75) и на 44,1% (с 16,1 до 9,0). Показатель медленной фазы сна увеличился на 32,5% и 73,9%, а показатель быстрой фазы

снизился на 36,5% и 27,1%. Балл SRBQ уменьшился на 11,6% в младшей и на 17,3% в старшей группе. Полностью удовлетворены приёмом 72,5% участников.

Таким образом, у пациентов с бессонницей, получавших БАД «Слип Контрол», наблюдалось улучшение продолжительности ночного сна и уменьшение количества внезапных ночных пробуждений. Более заметное увеличение продолжительности сна отмечено у пациентов старше 60 лет.