

СОГЛАСОВАННОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ

Рекомендуемое количество сна для здорового взрослого человека: совместное согласованное заявление Американской академии медицины сна и Общества исследований сна

Дискуссионный форум Конференции Consensus: Натаниэль Ф. Уотсон, доктор медицинских наук, магистр, модератор¹; М. Сафван Бадр, доктор медицинских наук²; Грегори Беленький, доктор медицинских наук³; Дональд Л. Блайвиз, доктор философии⁴; Орфей М. Бакстон, доктор философии⁵; Даниел Буйсс, доктор медицинских наук⁶; Дэвид Ф. Динджес, доктор философии⁷; Джеймс Гангвиш, доктор философии⁸; Майкл А. Гранднер, доктор философии, MSTR, CBSM⁹; Клит Кусида, доктор медицинских наук¹⁰; Джеймс Р. Л. Мартин, доктор философии¹¹; Санджай Р. Пател, доктор медицинских наук, магистр¹²; Стивен Ф. Куан, доктор медицинских наук¹³; Esra Tasali, MD¹⁴

Не Участвующие наблюдатели: Майкл Твери, доктор философии¹⁵; Джанет Б. Крофт, доктор философии¹⁶; Элиза Махер, RPSGT¹⁶*

Сотрудники Американской академии медицины сна: Джером А. Барретт¹⁷; Джонатан Л. Хилд, Массачусетс¹⁷; Шерин М. Томас, доктор философии¹⁷

Вашингтонский университет, Сиэтл, Вашингтон; ² Государственный университет Уэйна, Детройт, Мичиган; ³ Университет штата Вашингтон, Спокан, Вашингтон; ⁴ Университет Эмори, Атланта, Джорджия; ⁵ Пенсильванский государственный университет, Университетский парк, Пенсильвания; ⁶ Питтсбургский университет, Питтсбург, Пенсильвания; ⁷ Пенсильванский университет, Филаделфия, Пенсильвания; ⁸ Колумбийский университет, Нью-Йорк, Нью-Йорк; ⁹

Калифорнийский университет,

Лос-Анджелес, Лос-Анджелес, Калифорния;¹⁰ Гарвардская медицинская школа, Бостон, Массачусетс;¹¹ Чикагский университет, Чикаго, Иллинойс;¹² Национальное сердце, Стэнфордский университет, Стэнфорд, Калифорния;¹³ Университет Сент-Луиса, Сент-Луис, Миссури;¹⁴ Лежкие, Институт крови, NIH, Бетесда, Мэриленд;¹⁵ Центры по контролю и профилактике заболеваний, Атланта, Джорджия;¹⁶ Институт нарушений сна, Нью-Йорк,

Нью-Йорк; Американская академия медицины сна, Дариен, Иллинойс; * присутствие этих лиц

не означает одобрения данного заявления их аффилированными учреждениями или организациями

Сон необходим для оптимального здоровья. Американская академия медицины сна (AASM) и Общество исследований сна (SRS) разработали консенсусную рекомендацию относительно количества сна, необходимого для поддержания оптимального здоровья взрослых, используя модифицированный метод RAND Appropriateness. Рекомендация кратко изложена здесь. Рукопись с подробным описанием материалов конференции и фактических данных, подтверждающих окончательное заявление о рекомендации, будет опубликовано в *SLEEP* и *Journal of Clinical Sleep Medicine*.

Цитирование: Уотсон Н.Ф., Бадр М.С., Беленький Г., Блайвизе Д.Л., Бакстон О.М., Буйссе Д., Динджес Д.Ф., Гангвиш Дж., Гранднер М.А., Кусида С., Малхотра Р.К., Мартин Дж. Л., Пател С.Р., Куан С.Ф., Тасали Э. Рекомендуемое количество сна для здорового взрослого человека: совместное консенсусное заявление Американской академии медицины сна и Общества исследований сна. *СОН* 2015;38(6):843-844.

КОНСЕНСУСНОЕ ЗАЯВЛЕНИЕ

- Взрослые должны регулярно спать 7 или более часов в сутки

для поддержания оптимального здоровья.

- Регулярный сон менее 7 часов в сутки

связан с неблагоприятными последствиями для здоровья, включая увеличение веса и ожирение, диабет, гипертонию, сердечные заболевания и инсульт, депрессию и повышенный риск смерти. Сон менее 7 часов в сутки также связан с нарушением иммунной функции, усилением боли, снижением работоспособности, увеличением количества ошибок и повышенным риском несчастных случаев.

- Регулярный сон более 9 часов в сутки

может подойти молодым людям, людям, выздоравливающим от недосыпания, и людям с заболеваниями.

Для других, это остается неясным, будет ли спать более 9 часов в сутки связан с риском для ее здоровья.

- Человек обеспокоен тем, что они спят слишком мало или слишком много должна проконсультироваться со своим врачом.

Методология

Здоровый сон требует достаточной продолжительности, хорошего качества, правильного выбора времени и регулярности, а также отсутствия нарушений или разладов сна. Продолжительность сна является наиболее часто исследуемым показателем сна в отношении здоровья. Кроме того,,

Министерство здравоохранения и социальных служб США разработало Цель в области охраны сна, чтобы "увеличить долю взрослых, которые получают достаточное количество сна" среди здоровых людей к 2020 году.. Федеральная инициатива по улучшению здоровья нации.....¹ Таким образом, наша рекомендация сосредоточена на этом параметре сна. Группа из 15 экспертов в области медицины сна и исследований использовала модифицированный RAND Appropriate-² комплексный метод разработки рекомендаций относительно продолжительности сна или диапазона продолжительности сна, способствующего оптимальному состоянию здоровья взрослых в возрасте от 18 до 60 лет.

Группа экспертов проанализировала опубликованные научные данные, подтверждающие взаимосвязь между продолжительностью сна и здоровьем, используя широкий набор терминов Национальной медицинской библиотеки по тематическим рубрикам (MeSH) и без ограничений по дате, в результате чего было опубликовано в общей сложности 5314 научных статей. В дальнейшем процесс проходил в соответствии с оксфордской системой оценивания.³ Дискуссионная группа сосредоточилась на девяти категориях здоровья с наилучшими имеющимися доказательствами в отношении продолжительности сна: общее состояние здоровья, сердечно-сосудистое здоровье, метаболическое здоровье, психическое здоровье, иммунологические функции, работоспособность человека, рак, боль и смертность. В соответствии с Методом соответствия RAND для выработки окончательной рекомендации было проведено несколько раундов анализа доказательств, обсуждения и голосования. Процесс разработки этого заявления длился 12 месяцев и завершился совещанием по консенсусу, состоявшимся в феврале 2015 г. в Чикаго, штат Иллинойс.

ОБСУЖДЕНИЕ И НАПРАВЛЕНИЯ НА БУДУЩЕЕ

Имеющиеся данные подтверждают общую рекомендацию регулярно спать 7 и более часов в сутки для укрепления оптимального здоровья взрослых в возрасте от 18 до 60 лет. На индивидуальную изменчивость потребности во сне влияют генетические факторы,

Представлено для публикации апрель 2015 г.

Принято к публикации апрель 2015 г.

Адрес для корреспонденции: Натаниэль Ф. Уотсон, доктор медицинских наук, магистр, 2510 N. Frontage Road, Дарвен, Иллинойс 60561; Тел.: (630) 737-9700; Факс: (630) 737- 9790; Электронная почта: research@aasmnet.org. *СОН*, Том 38, № 6, 2015 г.

поведенческие, медицинские и экологические факторы. Более четкое понимание точных биологических механизмов, лежащих в основе потребности во сне, продолжает требовать дальнейших научных исследований.

Эта рекомендация создает основу для повышения осведомленности и улучшения понимания влияния сна

на здоровье. Рекомендация обеспечивает основу для:

- Просвещения общественности и медицинских работников по вопросам важности адекватной продолжительности сна для здоровья.
- Поощрение людей к обеспечению адекватной продолжительности сна.
- Обсуждение экономических и социальных преимуществ адекватного сна продолжительности сна, тем самым информируя государственную политику.
- Содействие исследованиям роли продолжительности сна в здоровье и благополучие.

Исследования, непосредственно изучающие влияние продолжительности сна на здоровье, могут привести к пересмотру этой рекомендации в будущем.

ЗАЯВЛЕНИЕ О РАСКРЫТИИ ИНФОРМАЦИИ

Финансирование этого проекта было предоставлено Американской академией медицины сна и Обществом исследований сна, а также соглашением о сотрудничестве № 1U50DP004930-01 от Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC). Ответственность за его содержание несут исключительно авторы и не обязательно отражают официальную точку зрения CDC.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Министерство здравоохранения и социальных служб США. Цели в области здоровья сна.

6 марта 2015 г. Доступно по адресу:

<https://www.healthypeople.gov/2020/темы-цели/topic/sleep-health/objectives>.

2. Фитч К., Бернштейн С. Дж., Агилар М.Д. и др. RAND / UCLA

Руководство пользователя метода соответствия. Санта-Моника, Калифорния: RAND, 2001. 3. Рабочая группа OCEBM по уровням доказательности. Уровень Оксфордского университета

Доказательство 2. [цитировано 9 февраля 2015 г.]. Доступно по адресу: <http://www.cebm.net/wp-content/uploads/2014/06/CEBM-Уровни-доказательств-2.1.pdf>.