**Цель работы** — исследовать взаимосвязи между нарушением сна и физической активностью как факторов

риска сердечно-сосудистых заболеваний в открытой популяции в возрасте 45–64 лет г. Новосибирска.

**Материалы и методы.** IV скрининг случайной репрезентативной выборки населения в возрасте 45–64 лет проведён в 2003–2005 гг., обследовано 1650 лиц (мужчин n = 576, средний возраст — 54,23 ± 0,2 года, респонс — 61 %; женщин — n = 1074, средний возраст — 54,27 ± 0,2 года, респонс — 72 %). Физическая активность изучалась шкалой «Знание и отношение к своему здоровью» программы ВОЗ «МОНИКА-психосоциальная». Для исследования нарушений сна использовали стандартный опросник Дженкинса.

**Результаты.** В открытой популяции в возрасте 45–64 лет проблемы со сном испытывали 74,2 % населения: 65,8 % мужчин (удовлетворительный сон — 53,6 %, плохой сон — 12,2 %) и 78,6 % женщин (удовлетвори-

тельный сон — 58,9 % и плохой сон — 19,7 %) (χ2 = 38,553 df = 2; p<0,001). Мужчины, оценивающие свой сон как «плохой», чаще полагали, что они «должны делать зарядку, но не делают» — 35,7 % и «пытались, но без-

успешно» — 28,6 % (χ2 = 27,850 df = 8; p<0,001). Среди женщин, считающих, что сон у них «плохой», чаще

встречался ответ: «я должна делать зарядку, но не делаю» — 47,2 % (χ2 = 26,453 df = 8; p<0,001). Среди мужчин, проводящих свой досуг «физически пассивно», чаще встречалось мнение, что сон у них «плохой» (24,3 %), чем «хороший» (21,8 %) (χ2 = 92,019 df = 6; p<0,0001). На вопрос: «Изменилась ли Ваша физическая активность в течение последних 12 месяцев?» Среди лиц трудоспособного возраста 30,4 % мужчин и 35,3 % женщин ответили, что стали «менее подвижными», в этой категории 40 % мужчин (χ2 = 22,929 df = 4; p<0,0001) и 34,9 % женщин (χ2 = 58,992 df = 4; p<0,0001), полагали, что сон у них «плохой». Был задан вопрос: «Как Вы оцениваете свою физическую активность по сравнению с другими людьми Вашего возраста?» Среди мужчин и женщин, ответивших, что они «несколько пассивнее» окружающих, преобладал «плохой» сон, как среди мужчин — 7,1 % (χ2 = 28,520 df = 8; p<0,0001), так и среди женщин — 11,3 % (χ2 = 90,554 df = 8; p<0,0001).

**Заключение.** В популяции г. Новосибирска уставлена взаимосвязь между нарушением сна и физической

активностью среди мужчин и женщин в возрасте 45–64 лет. Учитывая тесную взаимосвязь между нарушени-

ем сна и низкой физической активностью, открываются дальнейшие перспективы по изучению совместного

влияния вышеуказанных факторов на сердечно-сосудистое здоровье.