



Клинические случаи
УДК 546.46-008.64-06 : 616.8-009.836
<https://doi.org/10.24884/1609-2201-2025-104-2-69-70>

ОСОБЕННОСТИ НАРУШЕНИЙ СНА У ЛИЦ С МАГНИЕВЫМ ДЕФИЦИТОМ

Н. И. БЕЛОИВАН, Т. С. ЗЫРЯНОВ,
Н. Л. ЖЕМЧУЖНОВА, Е. В. ФОМИЧЕВА,
А. Н. СОКОЛОВ

Военная часть, Ростов-на-Дону, Россия

Поступила в редакцию 24.12.2024; принята к публикации 25.06.2025

Ключевые слова: дефицит, магний, инсомния, стресс

Для цитирования: Белоиван Н. И., Зырянов Т. С., Жемчужнова Н. Л., Фомичева Е. В., Соколов А. Н. Особенности нарушений сна у лиц с магниевым дефицитом. *Новые Санкт-Петербургские врачебные ведомости.* 2025;104(2):69–70. <https://doi.org/10.24884/1609-2201-2025-104-2-69-70>.

* **Автор для переписки:** Наталья Ивановна Белоиван, воинская часть 02035, E-mail: beloivan_nat@mail.ru.

Clinical cases

FEATURES OF SLEEP DISORDERS IN PEOPLE WITH MAGNESIUM DEFICIENCY

NATALYA I. BELOIVAN, TARAS S. ZYRYANOV,
NATALYA L. ZHEMCHUZHNOVA,
ELENA V. FOMICHEVA, ANDREY N. SOKOLOV

Militari unit, Rostov-on-Don, Russia

The article was submitted 24.12.2024; accepted for publication 25.06.2025

Keywords: deficit, magnesium, insomnia, stress

For citation: Beloivan N. I., Zyryanov T. S., Zhemchuzhnova N. L., Fomicheva E. V., Sokolov A. N. Features of sleep disorders in people with magnesium deficiency. *New St. Petersburg Medical Records.* 2025;104(2):69–70. <https://doi.org/10.24884/1609-2201-2025-104-2-69-70>.

* **Corresponding author:** Natalya I. Beloivan, Militari unit, Rostov-on-Don, Russia. E-mail: beloivan_nat@mail.ru

Введение

Сон выполняет протекторную функцию, повышая стрессоустойчивость мозга, что способствует сохранению психоэмоционального статуса человека. Депривация сна сопровождается нарушением поведения, повышением раздражительности, психическими расстройствами. Рядом сомнологов получены данные в пользу защитной и восстановительной функций мозга.

Инсомния — расстройство, проявляющееся нарушениями качества, количества и времени сна, необходимого для нормальной активной деятельности. По данным ВОЗ у 27% населения отмечается нарушение сна. В то же время, согласно данным российских и зарубежных исследований, нарушения сна встречаются примерно у половины населения. Инсомния вызывает значительные нарушения функционального состояния человека. Хроническая инсомния ассоциируется с повышенным риском депрессий. К причинам

нарушения сна относят: стрессы, соматическую и психическую патологию, особенности профессиональной деятельности, снижение потребления населением растительных продуктов, использование рафинированных и подвергнутых глубокой технологической переработке пищевых продуктов, лекарственная терапия и пр.

Стрессы увеличивают потребность в магнии. Концепцию стресса сформулировал Н. Selye в 1936 г., который указал, что эмоциональный стресс всегда связан с выбросом гормонов надпочечников и развитием магнизурии. В ряде российских исследований также продемонстрировано, что тревожные расстройства и вегетативная дисфункция ассоциированы с дефицитом магния, повышению уровня магния в организме приводило к редукции психоневрологического синдрома, нормализации нервно-мышечной проводимости, повышению настроения и работоспособности. Результаты широкомасштабного исследования РФ выявили наличие дефицита магния у 47,8% населения.

Цель

Оценить наличие инсомнии у лиц с магниевым дефицитом.

Материалы и методы

Для установления дефицита магния использовали опросник (ЮНЕСКО). Нарушение сна оценивали по: 1) модифицированной балльной шкале субъективных характеристик сна; 2) индексу тяжести инсомнии.

Полученные результаты

В опросе участвовали 47 человек, из них 28 мужчин и 19 женщин. Средний возраст — $46 \pm 0,25$ лет. Дефицит магния был выявлен у 32 человек (68% от общего числа респондентов). Количество лиц с инсомнией составило 27 человек (57% от всех опрошенных). Обращает на себя внимание тот факт, что все лица с инсомнией имели дефицит магния различной степени выраженности. Так, у 27 человек (84%) с магниевым дефицитом были нарушения сна, и лишь у 5 человек с умеренным дефицитом магния не имелось инсомнии. Следует отметить тот факт, что лица с дефицитом и выраженным дефицитом магния имели более значимые расстройства сна и страдали хронической инсомнией чаще, чем лица с умеренным дефицитом.

Выводы

Результаты нашего исследования демонстрируют значимую связь дефицита магния с нарушения-

ми сна. Так, у 100% пациентов с нарушениями сна имелся дефицит магния. Таким образом, можно с уверенностью полагать, что магний вносит огромный вклад в нормальный сон человека, повышая стрессоустойчивость, работоспособность, профилактируя хронические заболевания, обусловленные дефицитом магния.

Конфликт интересов

Конфликт интересов отсутствует.

Conflict of interests

There is no conflict of interest.

Финансовая поддержка

Автор декларирует отсутствие финансовой поддержки.

Funding

The author declares that he has no financial support.

Вклад авторов:

Белоиван Н. И. — концепция исследования; написание исходного текста.

Зырянов Т. С. — научное руководство.

Жемчужнова Н. Л. — итоговые выводы.

Фомичева Е. В. — сбор материала.

Соколов А. Н. — оформление.

Contributions of the authors:

Beloivan N. I. — research concept; writing the draft.

Zyryanov T. S. — scientific management.

Zhemchuzhnova N. L. — final conclusions.

Fomicheva E. V. — source data collection.

Sokolov A. N. — final design.

Информация об авторах

Белоиван Наталья Ивановна, врач-пульмонолог, воинская часть 02035, (Ростов-на-Дону, Россия) beloivan_nat@mail.ru; Зырянов Тарас Сергеевич, начальник подразделения, врач, воинская часть 02035, (Ростов-на-Дону, Россия); Жемчужнова Наталья Леонидовна, заместитель начальника подразделения, врач, воинская часть 02035, Ростов-на-Дону; Фомичева Елена Валентиновна, врач-эндокринолог, воинская часть 02035, (Ростов-на-Дону, Россия); Соколов Андрей Николаевич, врач-невролог, воинская часть 02035, (Ростов-на-Дону, Россия).

Information about authors

Natalya I. Beloivan, pulmonologist, militari unit 02035, (Rostov-on-Don, Russia), beloivan_nat@mail.ru; Taras S. Zyryanov, head of division, doctor, militari unit 02035, (Rostov-on-Don, Russia); Natalya L. Zhemchuzhnova, deputy head of division, doctor, militari unit 02035, (Rostov-on-Don, Russia); Elena V. Fomicheva, endocrinologist, militari unit 02035, (Rostov-on-Don, Russia); Andrey N. Sokolov, neurologist, militari unit 02035, (Rostov-on-Don, Russia).