

УДК 001.92

**РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ФОРМАТОВ ПРОДВИЖЕНИЯ
ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБЛАСТИ СОМНОЛОГИИ И
ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

**Минапова А.Р. (Университет ИТМО), Лоншакова М.В. (Университет ИТМО),
Варданян А.В. (Университет ИТМО).**

**Научный руководитель — аналитик Центра научной коммуникации, ассистент
Института международного развития и партнерства А.В. Савченко (Университет
ИТМО).**

Введение. Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) остаются главной причиной смертности в мире. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения ишемическая болезнь сердца является лидирующей причиной смерти, на которую приходится 13% от общего количества смертей в мире [1]. Доказано, что нарушения сна, такие как бессонница и обструктивное апноэ сна (ОАС), являются критическими факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, включая ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда, артериальную гипертензию и инсульт [2]. Проблема усугубляется тем, что значительная часть пациентов (от 86% до 95%) с клинически значимыми проявлениями апноэ остаются недиагностированными [2]. Исследования Американской кардиологической ассоциации показало, что здоровый сон был включен в число ключевых факторов здоровья только в 2022 году [3]. Это само по себе является доказательством того, что даже на профессиональном (и тем более общественном) уровне важность сна долгое время недооценивалась по сравнению с диетой или физической активностью.

Основная часть. Суть предлагаемого решения заключается в повышении осведомленности о рисках и методах диагностики и лечения апноэ посредством реализации коммуникационной кампании среди групп населения. Целью работы является разработка и реализация комплексного коммуникационного решения, направленного на изменение восприятия нарушений сна. Основная задача состоит в том, чтобы перевести такие явления, как бессонница, храп и остановки дыхания во сне, из категории «индивидуальных особенностей образа жизни» в категорию значимых медицинских симптомов. Стратегия призвана сформировать устойчивое присутствие темы ОАС в медицинской и городской повестке, позиционируя качественный сон как фундаментальный фактор профилактики ССЗ.

Для повышения осведомленности в заболевании и обращений за помощью к специалистам предлагается следующий комплекс мер:

1. Научно-популярная фотосессия в отделении сомнологии клиники «Скандинавия»: продюсирование профессиональной съемки с целью сделать путь пациента понятным и прозрачным. Визуализация реального диагностического оборудования и процесса обследования помогает снять страх перед процедурами и дестигматизировать проблему.
2. Экспертный эфир в Telegram-канале клиники «Скандинавия»: проведение прямых трансляций для лояльной аудитории медицинского центра, которое позволит закрепить экспертный статус специалистов и напрямую транслировать научный контент и реальные кейсы.
3. Запуск собственной цифровой платформы (сайт или Telegram-канал): создание площадки, где связь между апноэ и рисками инфаркта или инсульта объясняется через системный аналитический подход. Канал станет точкой входа для различных сегментов аудитории, включая «свидетелей храпа» (партнеров пациентов), которые часто являются инициаторами обращения за помощью.

Выводы.

Предложенные форматы коммуникации, от экспертных блогов и эфиров в профильных сообществах до городских лекций и визуального контента, направлены на формирование понимания того, что нарушение гигиены сна и храп являются серьезными медицинскими проблемами. Реализация данной стратегии позволит интегрировать тему нарушений сна в ежедневную информационную повестку, снизить риск развития тяжелых сердечно-сосудистых осложнений и повысить общую научную грамотность населения в вопросах гигиены сна.

Финансирование исследования выполнено за счет НИРСИИ Университета ИТМО (проект № 625121 «Агенты будущего: корпорация как место производства смыслов для человека и технологий»).

Список использованных источников:

1. Всемирная организация здравоохранения. – URL: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death?trk=article-ssr-frontend-pulse_little-text-block (дата обращения: 19.02.2026).
2. Самохин Н. В., Отставнова Ю. Ю., Степанов М. М., Суркичин Е. М. ВЗАИМОСВЯЗЬ СНА И ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ // Кремлевская медицина. Клинический вестник. 2025. Т. № 3. С. 85-89. <https://doi.org/10.48612/cgma/149u-zm29-59b7>
3. Lloyd-Jones D. M., Allen N. B., Anderson C. A. M. and others on behalf of the American Heart Association. Life's Essential 8: Updating and Enhancing the American Heart Association's Construct of Cardiovascular Health // Circulation. 2022. Т. 146, № 5. С. e18-e43. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001078>

Авторы: _____ Минапова А.Р.

_____ Лоншакова М.В.

_____ Варданян А.В.

Научный руководитель _____ А.В. Савченко