

4. Гормональные и иммунологические особенности аутоиммунного тиреоидита у лиц в семьях с аутоиммунными заболеваниями [Электронный ресурс] // Журнал «Медицинская иммунология». – Режим доступа: <https://doi.org/10.15789/1563-0625-2019-6-1055-1062>. – Дата доступа: 25.11.2022.

5. The Pathogenesis of Hashimoto's Thyroiditis: Further Developments in our Understanding [Electronic resource] // PubMed. – Mode of access: <https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/html/10.1055/s-0035-1548832>. – Date of access: 23.10.2022.

**УДК 616.8-009.836-057.875:[616.98:578.834.1]**

**Д. А. Господарева, А. В. Иванова**

*Научный руководитель: старший преподаватель А. В. Провалинский*

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

## **ОЦЕНКА КАЧЕСТВА СНА СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ДО И ПОСЛЕ ПАНДЕМИИ COVID-19**

### ***Введение***

Биоритмы – одна из главных составляющих биологической жизни. Одним из представителей околосуточного ритма является сон, представляющий собой основополагающее явление нервной системы, участвующее в процессах восстановления физической и умственной энергии человека. Согласование биоритмов с экзогенными факторами является адаптацией. Пандемия Covid-19 привела к рассогласованию этих процессов и патофизиологическим сдвигам.

По данным исследований, после пандемии был спровоцирован рост встречаемости инсомнических нарушений среди людей разных возрастных групп [1]. Важно отметить, что наибольшее распространение наблюдалось среди молодого поколения. На основании результатов анализа ментального здоровья, у 80 % лиц, перенесших Covid-19, были обнаружены регулярные проблемы со сном и самыми распространенными являются инсомния, гиперсомния, нарушение фазы глубокого сна, нарушение цикла сна и бодрствования, синдром беспокойных ног [2].

Наряду с ухудшением сна наблюдалась повышенная эмоциональность, провалы в памяти, потеря концентрации внимания, понижение стрессоустойчивости, проблемы с дыханием, снижение иммунитета, что подтверждает важное значение здорового сна в работе жизненно важных функций нашего организма [3].

### ***Цель***

Оценить динамику качества сна студентов-медиков до и после пандемии Covid-19.

### ***Материалы и методы исследования***

Было проведено анкетирование 537 респондентов в 2018 г. и 455 респондентов после пандемии Covid-19 в 2023 г. Статистический анализ проводился с использованием пакета прикладного программного обеспечения Microsoft Excel и Statistica StatSoft 12.0. Статистически значимыми считали результаты при  $p > 0,05$ .

### ***Результаты исследования и их обсуждение***

Для изучения качества сна молодых людей был предложен Питтсбургский опросник на определение индекса качества сна (PSQI) с дополнениями [4].

В 2018 г. на вопрос «Сколько часов в среднем Вы спали за ночь в течение последнего месяца?» ответы респондентов распределились так: 6 и более часов спят 81 % опрошенных, менее 6 часов спали 19 %.

Охарактеризовали качество своего сна как скорее плохое 42,7%; очень плохое – 8,4 %.

За прошедший месяц принимали лекарства, которые помогают уснуть 33,1% опрошенных: 1–2 раза в неделю 20,2 %, 3 и более раз – 12,9 %.

На вопрос «Как часто за прошедший месяц Вам было сложно оставаться бодрствующим во время вождения автомобиля, после приема пищи или в процессе социальной деятельности?» ответы распределились: совсем не сложно — 6,2%; лишь чуть-чуть сложно – 30,9 %; несколько сложно – 48,9 %; очень сложно – 14%.

После пандемии Covid-19, в 2023 г., на вопрос «Сколько часов в среднем Вы спали за ночь в течение последнего месяца?» ответы респондентов распределились так: 6 и более часов спят 73 % опрошенных, менее 6 часов спали 21 %.

Охарактеризовали качество своего сна как скорее плохое 41,1 %; очень плохое – 4,6 %.

За прошедший месяц принимали лекарства, которые помогают уснуть 13,2 % опрошенных: 1–2 раза в неделю 5,3 %, 3 и более раз – 2,4 %.

На вопрос «Как часто за прошедший месяц Вам было сложно оставаться бодрствующим во время вождения автомобиля, после приема пищи или в процессе социальной деятельности?» ответы распределились: совсем не сложно – 21,1 %; лишь чуть-чуть сложно – 18,2 %; несколько сложно – 33,4 %; очень сложно – 27,3 %.

На вопрос «Болели ли Вы Covid-19?» 70,5 % опрошенных ответили да; 29,5 % – нет.

На вопрос «По Вашим ощущениям повлиял ли Covid-19 на Ваше качество сна» 85,5 % ответили нет; 14,5 % – да.

### **Выводы**

Таким образом, оценка качества своего сна респондентами практически не изменилась. В среднем продолжительность сна незначительно снизилась, однако количество респондентов, не принимающих лекарственных препараты и не испытывающих проблем с концентрацией в течение дня повысилось. 85,5 % опрошенных считают, что Covid-19 не повлиял на качество их сна.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Милёхин, А. И. Когнитивно-поведенческая психотерапия расстройств сна: практическое руководство / А. И. Милёхин. – М.: ГЭОТАР-Медиа, – 2020. – 496 с.
2. Prevalence and Psychosocial Correlates of Mental Health Outcomes. Among Chinese College Students During the Coronavirus Disease (COVID-19) / X. Chi [et al.] // *Pandemic. Front Psychiatry.* – 2020. – Vol. 4. – № 1. – P. 8–13.
3. Morin, C. M. The acute effects of the COVID-19 pandemic on insomnia and physiological symptoms / C. M. Morin, J. Carrier // *Sleep medicine.* – 2020. – Vol. 20. – № 3. – P. 19–25.
4. The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research / D. J. Buysse [et al.] // *Psychiatry Research.* – 1989. – Vol. 28. – № 2. – P. 193–213.

**УДК 616.379-008.64-052-06**

**И. П. Грузинов, В. Е. Баканович**

*Научный руководитель: старший преподаватель А. В. Провалинский*

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

## **ОСОБЕННОСТИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ У ПАЦИЕНТОВ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА И ВОЗРАСТА**

### **Введение**

Сахарный диабет – это метаболическое нарушение, которое характеризуется повышенным уровнем сахара в крови (гипергликемия). При диабете организм не может эффективно использовать инсулин – гормон, который контролирует уровень сахара в крови, либо не производит его достаточно [1].