УДК 613:159.963.24]-057.875(476.2-25)

Н. Ю. Супранькова, Д. С. Мальчук

Научный руководитель: заместитель декана по ИВР МПФ М. А. Чайковская

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СНА СТУДЕНТОВ 1–6 КУРСА УО «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Введение

«Гигиена сна» – комплекс поведенческих мероприятий, направленных на обеспечение полноценного и регулярного сна.

Качество и количество сна являются критически важными детерминантами физического и психического здоровья, когнитивного функционирования и академической успеваемости. В современном обществе, характеризующемся высоким темпом жизни и постоянным воздействием техногенных факторов, повсеместно наблюдается рост нарушений сна, что позволяет говорить о их эпидемическом характере. Особую группу риска в этом отношении составляют студенты, что обусловлено сочетанием академических нагрузок, социальной активности, стресса, ненормированного распорядка дня и широкого использования гаджетов в вечернее и ночное время [1].

Сон студентов представляет собой уникальный объект для гигиенических исследований. Молодой возраст предполагает высокие адаптационные возможности организма, способные подстраиваться под изменяющийся режим сна и бодрствования. Многочисленные исследования демонстрируют, что нарушения сна у студентов напрямую ассоциированы с рядом негативных последствий: снижением концентрации внимания и ухудшением памяти, падением академической успеваемости, повышенным риском развития тревожных и депрессивных расстройств, а также с формированием нездоровых привычек.

Ключевым фактором, дестабилизирующим сон студентов, выступает широкое распространение электронных устройств с экранами, излучающими свет синего спектра. Использование смартфонов, планшетов и ноутбуков в вечерние часы подавляет выработку мелатонина – гормона, регулирующего циркадные ритмы, что приводит к увеличению времени засыпания, поверхностному сну и ощущению разбитости после пробуждения.

Цель

Провести гигиеническую оценку сна студентов 1–6 курса УО «Гомельский государственный медицинский университет» путем анализа режима дня, условий осуществления сна, поведенческих факторов, влияющих на его качество, для разработки рекомендаций по профилактике нарушений качества сна, а также когнитивных нарушений.

Материал и методы исследования

В исследовании приняли участие студенты 1–6 курса УО «Гомельский государственный медицинский университет». Исследование проводилось с помощью online-анкетирования.

Анкета, размещенная на платформе «Google Формы», включала в себя международные опросники качества сна: Шкала качества сна Питтсбурга (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI).

Питтсбургский опросник по качеству сна (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI) – это инструмент, разработанный для оценки качества сна и выявления проблем, связанных со сном. Он состоит из 19 вопросов, которые делятся на 7 компонентов, каждый из которых оценивает разные аспекты сна. Оценка результатов: каждый компонент получает оценку от 0 до 3: 0 – отсутствие проблем, 1 – легкие проблемы, 2 – умеренные проблемы, 3 –

серьезные проблемы. Максимальный балл по всем компонентам составляет 21. Более низкие баллы указывают на лучшее качество сна. Интерпретация общего результата: 0–5 баллов: хорошее качество сна; 6 – 10 баллов: умеренные проблемы со сном; 11 и более баллов: серьезные проблемы со сном [2].

Статистическая обработка данных осуществлялась с использованием статистического пакета Microsoft Excel 2019 и прикладной программы Statistica (V. 10.0). Полученные данные были представлены в формате Me [Q1; Q2], где Me – медиана, Q1; Q2 – верхний и нижний квартили.

У всех участников было получено согласие на обработку персональных данных.

Результаты исследования и их обсуждение

В исследовании приняло участие 107 респондентов. По результатам статистического анализа было выявлено, что 20% (n=21) опрошенных – лица мужского пола, 80% (n=86) – женского пола. Средний возраст респондентов составил 19 [19; 21]. Большинство опрошенных студентов: 21,5% (n=23) совмещает учебу с работой, 78,5% (n=84) – нет. Все респонденты были разделены на две группы: студенты, не имеющие нарушений сна (1 группа (n=62)) и имеющие нарушения сна (2 группа (n=45)) (таблица 1).

Таблица 1 − Наличие нарушений сна у студентов

Наличие нарушений сна	1 группа (n=62)	2 группа (n=45)
Легкие проблемы	62	–
Умеренные проблемы	–	8
Серьезные проблемы	–	37

Среднее время засыпания у респондентов 1 группы – 16 минут, у респондентов 2 группы – 65 минут (рисунок 1). Статистический анализ данных представлен в таблице 2. Среднее время сна на протяжении ночи у респондентов 1 группы – 6,8 часов, у студентов 2 группы – 4,9 часа.

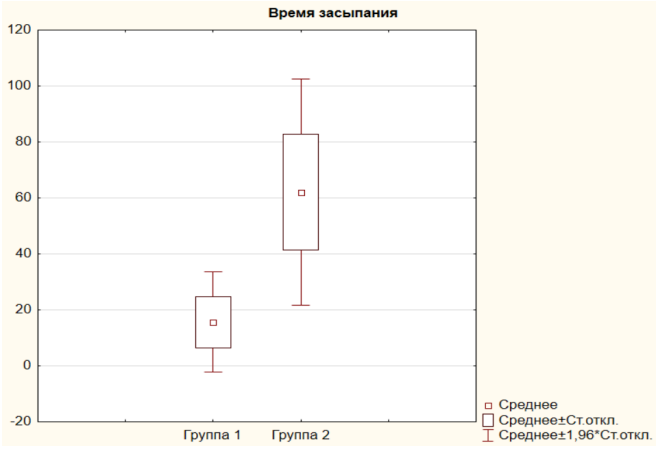


Рисунок 1 – Зависимость времени засыпания по группам

Таблица 2 – Статистический анализ данных

Переменная	Медиана (Me [Q1;Q2])	Минимум	Максимум
В какое время вы обычно ложились спать в течение последнего месяца?	1 [0; 2]	0	23
Сколько времени (минут) вам обычно требовалось для засыпания?	15 [10; 30]	1	120
В какое время вы обычно просыпались в течение последнего месяца?	7 [6; 7]	4	12
Сколько часов в среднем вы спали за ночь в течение последнего месяца?	6 [5; 7]	3	10

Нарушения сна имеются у 107 опрошенных респондентов, из них 62 человека имеют легкие проблемы со сном, которые связаны с малым временем сна. 8 человек имеют умеренные проблемы, 37 человек имеют серьезные проблемы со сном (рисунок 2).



Рисунок 2 – Зависимость времени сна по группам

Выводы:

1. У лиц с серьезными и умеренными нарушениями сна наблюдается снижение когнитивных функций и критического мышления, повышенная тревожность, а также риск депрессивных состояний.

2. Данные исследования позволяют сформулировать профилактические мероприятия для респондентов по степени нарушения сна:

– для группы с легкими нарушениями (недосыпание) достаточно гигиенического обучения и коррекции образа жизни: обучение навыкам тайм-менеджмента, контроль за «световым загрязнением» (экраны гаджетов), нормализация режима труда и отдыха;

– для группы с серьезными нарушениями требуются совместные усилия врачей-гигиенистов и сомнологов: углубленная диагностика для исключения соматической патологии и разработка индивидуальных планов лечения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Why sleep matters – the economic costs of insufficient sleep: a cross-country comparative analysis / M. Hafner, M. Stepanek, J. Taylor [et al.] // RAND Health Quarterly. – 2017. – Vol. 6, № 4. – P. 11.

2. Шкала качества сна Питтсбурга (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI) // MSD Manuals : [сайт]. – URL: https://www.msdmanuals.com/medical-calculators/EpworthSleepScale-ru (дата обращения: 12.03.2026).

УДК 616.8-009.836.14-037-056.52:378.6-057.875

Н. Ю. Супранькова

Научный руководитель: заместитель декана по ИВР МПФ М. А. Чайковская

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

НАРУШЕНИЕ СНА КАК ФАКТОР, СПОСОБСТВУЮЩИЙ РАЗВИТИЮ ОЖИРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ 1–6 КУРСА ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Введение

Проблема ожирения в современном мире приобрела характер пандемии. По данным Всемирной организации здравоохранения, начиная с 1975 года число людей, страдающих