

дополнительных методах и средствах гигиены полости рта (зубные нити, ершики, ополаскиватели, ирригаторы и др.).

Постоянную или периодическую кровоточивость отмечали 62 % опрошенных, что говорит о широкой распространенности заболеваний периодонта.

Студентам необходимо ознакомиться с информационно-образовательными работами по данному направлению.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гольвих, А. А. Оценка уровня знаний по гигиене полости рта у студентов стоматологического факультета с различными типами темперамента / А. А. Гольвих, К. А. Гусева, Л. Ю. Дик // Смоленский медицинский альманах. – 2016. – № 1. – С. 67–69.
2. Ельцова, З. С. Оценка знаний о гигиене полости рта у пациентов на приеме у врача стоматолога-ортопеда / З. С. Ельцова, А. В. Бутвиловский, О. В. Ядренцева // Медицинский журнал. – 2005. – № 1. – С. 42–44.
3. Оценка стоматологического гигиенического статуса студентов различных факультетов первого мгму им. и.м. сеченова на основании анкетирования и данных объективного обследования / И. М. Макева [и др.] // Российский стоматологический журнал. – 2017. – Т. 21, № 6. – С. 337–339.
4. Сравнительная оценка уровня знаний о гигиене полости рта и факторах риска неинфекционных заболеваний в формировании здоровья студентов разных вузов / Я. Д. Абдрашитова [и др.] // Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения: материалы VI Международной научно-практической конференции молодых учёных и студентов, посвященной году науки и технологий, Екатеринбург, 8–9 апреля 2021 г. : в 3 т. / Уральский гос. мед. ун-т. – 2021. – Т. 1. – С. 140–145.

УДК 613.79:378.6-057.875(476.2)

А. В. Хорольский

Научный руководитель: к.м.н., доцент В. Н. Бортновский

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СНА СТУДЕНТОВ ГомГМУ

Введение

Сон – это важнейшая составляющая жизни любого человека, влияющая на протекание всех психофизиологических процессов в организме: эмоциональный фон, работоспособность и концентрацию [1].

Длительное время засыпания, частые ночные пробуждения и сонливость в течение дня являются наиболее частыми признаками нарушения сна. Нарушение сна является одним из наиболее частых состояний, сопровождающих функциональные и органические нарушения в организме человека [2].

Стабильный график засыпания и пробуждения, отсутствие внешних раздражителей в комнате и поддержание здоровых привычек в течение дня поможет выстроить идеальную гигиену сна [3].

Цель

Оценить степень соблюдения гигиены сна студентами, выявить возможные нарушения, оценить качество сна, рекомендовать меры профилактики бессонницы.

Материал и методы исследования

Материал: анкета, носимые устройства с функцией мониторинга сна.

Методы исследования: метод анкетирования, аналитический метод, данные исследования были обработаны статистически с использованием программы Microsoft Excel 2016.

Результаты исследования и их обсуждение

Для определения степени соблюдения гигиены сна студентами ГомГМУ было проведено анкетирование, в котором приняло участие 186 человек. Из них 152 (81,72 ± 2,83 %)

девушки и 34 ($18,28 \pm 2,83$ %) юноши в возрасте в среднем $18,88 \pm 0,15$ лет. Вопросы, заданные студентам, были направлены на выяснение двух обстоятельств – соблюдение режима сна, знание и применение мер по улучшению его качества.

При анализе анкет обнаружилось, что более половины опрошенных ($66,67 \pm 3,61$ %) не придерживаются определенного времени отхода ко сну и утреннего подъема. Большинство ($77,96 \pm 3,04$ %) участников анкетирования выключает свет в промежутках времени между 23:00 и 2:00, при этом данные об отходе ко сну студентов варьируют в достаточно широких пределах от 22:00 до 4:00. Большая часть опрошенных, а именно $61,83 \pm 3,56$ %, спит от 5 до 6 часов в сутки и считает этот показатель недостаточным для восполнения физиологических норм и потребностей в 7–8 часов [3]. Анкетиремым также был задан вопрос, спят ли они больше, т.о. компенсируя недостаток сна, на выходных, $90,86 \pm 2,11$ % ответов оказались положительными.

Достаточно интересным параметром является время, требуемое для засыпания. Исходя из результатов опроса, $49,46 \pm 3,67$ % студентов оценивают вышеупомянутый параметр в 5–10 минут, $36,02 \pm 3,52$ % – в 15–20 минут, и $14,52 \pm 2,58$ % – засыпают с трудом в течение 30 минут и более. При этом $91,94 \pm 2,00$ % опрошенных, имеющих трудности с засыпанием, остаются в кровати, чтобы заснуть. На вопрос об использовании спального места студентами для подготовки к учебным занятиям, $69,35 \pm 3,38$ % участников ответили положительно.

Большинство анкетиремых ($70,43 \pm 3,35$ %) также отметило, что готово пожертвовать своим сном ради выполнения учебных задач. Процент людей, просыпающихся ночью ($44,62 \pm 3,64$ %) коррелирует с процентом таковых, чей сон достаточно крепок ($55,38 \pm 3,64$ %). Также $76,34 \pm 3,12$ % студентов отмечают зависимость утреннего пробуждения от будильника.

Помимо оценки режима сна, было интересно рассмотреть соблюдение студентами мер профилактики для предупреждения развития бессонницы. Вопросы предполагали оценку следующих параметров: физическая активность в течение дня; соблюдение определенной последовательности действий, предшествующих отходу ко сну; способы умственной и физической разгрузки; воздействие яркого света и использование гаджетов перед сном; режим проветривания.

Достаточно физически активными считают себя $67,74 \pm 3,43$ % респондентов, последовательности подготовки ко сну, например «прогулка, чистка зубов, надевание пижамы, выключение света» придерживается $80,11 \pm 2,93$ % опрошенных, в качестве мер релаксации $47,85 \pm 3,66$ % участников совершает водные процедуры, $30,11 \pm 3,36$ % – слушает музыку, однако $36,56 \pm 3,53$ % вовсе не уделяет внимание подобным мероприятиям. $90,32 \pm 2,17$ % человек использует гаджеты перед сном. Проветривание осуществляет $59,14 \pm 3,60$ % студентов, $12,37 \pm 2,41$ % – спят с открытым окном.

Также целью опроса являлась оценка качества сна, путем сравнения данных о субъективных ощущениях: легкость пробуждения, степень физического и ментального восстановления, уровень бодрости в течение дня, дневной сон, использование тонизирующих напитков.

Анализируя результаты анкетирования, была выявлена следующая картина: $73,12 \pm 3,25$ % респондентов отмечает тяжесть утреннего пробуждения, $66,67 \pm 3,46$ % человек оценивает степень физического восстановления в 5–7 баллов из 10. $61,29 \pm 3,57$ % опрошенных оценивает ментальное восстановление так же в 5–7 баллов. При этом, $17,74 \pm 2,80$ % человек оценивает уровень бодрости в течение дня как низкий, $61,83 \pm 3,56$ % – как средний, $20,43 \pm 2,96$ % – как высокий. Таким образом, у $61,29 \pm 3,57$ % студентов возникает потребность в дневном сне, из них $94,74 \pm 2,09$ % спят во второй половине

дня, данный феномен может влиять на длительность засыпания и процент бодрствования человека во время ночного сна.

Для объективного анализа были использованы данные мониторинга сна 18 (9 женского пола (Ж), 9 – мужского (М)) случайных добровольцев, использовавших смарт-часы во время сна на протяжении недели. Результат анализа следующих параметров: общее время сна (ОВС), отношение времени бодрствования (Б), быстрого сна (БС), неглубокого сна (НС), глубокого сна (ГС) к времени сна, уровня физического (Ф/в) и ментального (М/в) восстановления, процент движений (Д), циклы сна (ЦС), оценка сна (О) – представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние показатели мониторинга сна

N	ОВС, мин	Б, %	БС, %	НГ, %	Г, %	Ф/в, %	М/в, %	Д, %	ЦС	О
	450 ± 50	0–9	19–27	44–59	10–12	≥ 40	≥ 60	1–40	3–7	82
Ж	334 ± 27	7,73	21,73	57,3	14,3	60,08	70,79	20	3	75,50
М	398 ± 20	7,02	23,81	54,46	13,91	65,08	71,45	15,37	4	77,36
Все	366 ± 18	7,34	22,86	55,76	14,09	62,77	71,15	71,86	4	76,42

Выводы

1. Большинство студентов ложится спать достаточно поздно, что может негативно сказываться на длительности фазы глубокого сна и уровне физического восстановления организма [3].

2. Студенты используют спальное место для подготовки к учебным занятиям, а также остаются в кровати при бессоннице, таким образом в их сознании закрепляется мысль о том, что кровать – место для процесса обучения и бодрствования, но не для сна, что способствует ухудшению его качества [4].

3. По результатам анализа, свыше 70 % опрошенных готово пожертвовать сном ради выполнения учебных задач.

4. Несмотря на то, что более половины студентов имеет крепкий сон, нарушения сна являются достаточно распространенными.

5. Участники анкетирования компенсируют недосыпы на выходных, таким образом попытки «наверстать» сон могут привести к нарушению биологических ритмов и, как следствие, значительному ухудшению здоровья [4]. Расстройства сна приводят к серьезным медицинским последствиям: заболеваниям сердечно-сосудистой системы, нарушению гормонального фона, высокому риску развития ожирения [5].

Данные позиции подтверждают предположение о несоблюдении многими студентами гигиены сна, а также наличия и развития его нарушений.

Несмотря на опасения и преобладание негативных отзывов и ощущений студентов о качестве своего сна, объективное обследование с помощью смарт-часов и последующий статистический анализ полученных данных показал, что важнейшие показатели находятся в пределах нормы. Это может быть связано с адаптацией систем организма под текущие условия учебной деятельности и достаточным развитием компенсаторных механизмов. Также может объясняться случайностью выборки. Приборная оценка сна рассмотренной группы людей попала в диапазон субъективных ощущений генеральной совокупности (5–7 баллов), что доказывает понимание студентами текущей ситуации со сном и даёт возможность более эффективного применения профилактических мер для улучшения его качества. Именно на их основе и была создана использованная анкета.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бушуева К. С., Царегородцева А. С. Гигиеническая оценка режима сна студентов Кировского ГМУ и влияние на него бытовых условий // Большая студенческая конференция. – 2022. – С. 208–212.
2. Бортновский, В. Н. Опыт фармакологической коррекции нарушений сна у моряков в плавании / В. Н. Бортновский, В. С. Новиков, И. А. Шамарин // Военно-медицинский журнал. – 1992. – № 8. – С. 47–49.
3. Sleep Hygiene [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene> – Дата доступа: 26.03.2023.
4. Уолкер М. Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях. – Азбука-Аттикус, 2018. – 480 с.
5. Вейн, А. М. Расстройства сна, основные патогенетические механизмы, методы коррекции / А. М. Вейн // Расстройства сна. – СПб., 1995. – С. 6–12.

УДК 616-001-037:796.694

Е. Н. Хроленко, А. В. Марченко

Научный руководитель: старший преподаватель М. А. Чайковская

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА ОТНОСИТЕЛЬНОГО РИСКА ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ ПРИ ЗАНЯТИИ СКЕЙТБОРДИНГОМ В Г. ГОМЕЛЕ

Введение

Стремительное развитие экстремальных видов спорта среди молодежи обуславливает наличие специально оборудованных мест для совершенствования профессионального мастерства. Наиболее популярным представителем экстремальных видов спорта во всем мире является скейтбординг [1].

Скейтбординг – это активный вид спортивной деятельности, заключающийся в катании и исполнении различных трюков на скейтборде. Он относится к травмоопасному виду спорта. Самые частые травмы скейтбордисты получают во время неправильно выполненных трюков. Среди них самыми распространенными являются ушибы, ссадины, растяжение связок и переломы.

В Республике Беларусь наблюдается широкое распространение скейтбординга среди молодежи, но недостаточно количество исследований травматизма подтверждает актуальность данной тематики [2].

Цель

Оценить относительный риск получения травм при занятии скейтбордингом для разработки мер по профилактике травматизма.

Материал и методы исследования

Объектами данного исследования явились 82 подростка. Возрастная группа от 14 до 18 лет, среди которых 69 юношей и 13 девушек.

Материалом исследования являлись данные онлайн-опроса сервиса Survio. Методы: социологический и математико-статистический.

Для оценки рисков определяли доверительные интервалы (ДИ), относительный риск (ОР). Различия считали статистически значимыми при $p < 0,05$. Результаты исследования обработаны с помощью программы Microsoft Excel.

Результаты исследования и их обсуждение

Согласно результатам анкетирования средний возраст респондентов составил 16,7 лет, они проживают в различных районах города Гомеля: Центральный район (32 %), Железнодорожный район (21,2 %), Новобелицкий район (19,2 %), Советский район (28,8 %).