

Д. Н. Мохарева

Научный руководитель: к.м.н., доцент Л. П. Мамчиц

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОРГАНИЗАЦИИ СНА СТУДЕНТОВ ГОМГМУ

Введение

Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья. Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным [1].

Сон является составляющей частью здорового образа жизни студента. В студенческие годы ощущается острая нехватка сна, связанная с большой активной деятельностью в процессе учебы, в подготовке к экзаменам и частым проверкам [2].

Студентам старших курсов медицинского университета не хватает времени на сон, потому что, они, как правило, совмещают учебу и работу в погонях получить профессиональный опыт и заработать свои собственные деньги [3].

Частые недосыпания приводят к накоплению недостатка сна, т. е. со временем увеличивается нейробиологическая цена недостающего количества часов, проведенных в фазе сна [4].

При недостатке сна происходит значительное снижение когнитивных функций, что постепенно приводит к нарушениям функционального состояния организма и вызывает изменения психоэмоционального характера [5].

Цель

Дать гигиеническую оценку организации сна студентов медицинского университета в процессе учебной деятельности для обоснования необходимых рекомендаций по профилактике нарушений состояния здоровья.

Материал и методы исследования

Исследование проводилось методом социологического опроса с применением специально разработанной анкеты. Группой респондентов являлись 94 студента первого и второго курсов учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» специальности «медико-профилактическое дело», из них 17 (18 %) – юноши, 77 (82 %) – девушки. Возраст опрашиваемых составил от 17 до 22 лет. Перед исследованием были объяснены цель проведения опроса и правила заполнения анкеты. Ответы на вопросы допускали несколько вариантов ответов, что было учтено при статистической обработке результатов. Статистический анализ и оценка результатов проводились с использованием пакета прикладного программного обеспечения Microsoft Excel 2010 и Statistica 6,0.

Результаты исследования и их обсуждение

Участникам было предложено ответить на ряд вопросов, касающихся их сна. В процессе исследования было установлено, что значительная часть опрошенных студентов испытывали ежедневный стресс, обусловленный выраженными учебными нагрузками, что, безусловно, вследствие перевозбуждения центральной нервной системы негативно сказывалось на качестве их сна и его продолжительности, приводя к бессоннице и постоянной усталости.

Большинство 60 (64 %) студентов спят от 7-ти до 8-ми часов в сутки, 20 (21 %) отводят ночному сну 6–7 часов в сутки, 10 (11 %) – менее 6 часов и 4 (4 %) – более 9 часов. Таким образом, почти для половины студентов оказался характерен недостаток ночного сна, что представлено на рисунке 1.

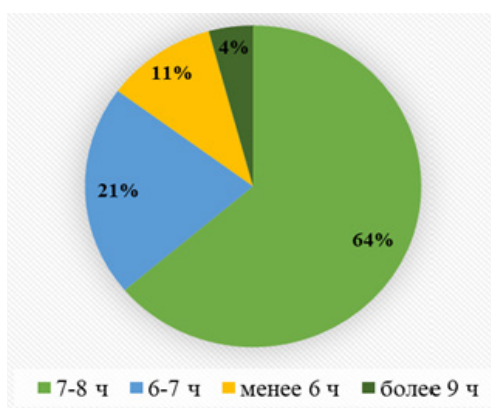


Рисунок 1 – Продолжительность сна студентов в (%)

Большинство опрошенных студентов (83 %) считали, что оптимальная продолжительность ночного сна для здорового человека должна составлять 7–8 часов. Однако 4 респондента (4 %) придерживались мнения о том, что здоровый сон может быть и короче, но не менее 6 часов, а 12 (13 %) респондентов выбрали вариант ответа «больше 9 часов».

Для большинства участников анкетирования оказался характерен весьма как поздний (во временном интервале с 22:00 до 24:00 часов) – 30 (32 %) ответов, так и очень поздний (то есть после 24:00 часов) отход ко сну – 50 (53 %) ответов. Только у 14 (15 %) студентов время отхода ко сна приходится на период с 21:00 до 22:00 часов (рисунок 2).

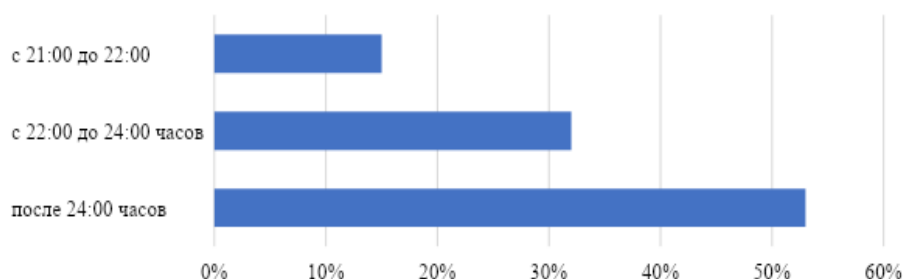


Рисунок 2 – Время отхода ко сну студентов

Таким образом, время отхода ко сну всех опрошенных нельзя признать оптимальным. Этот период определяется как современная проблема профилактической медицины (считается оптимальным время между 21:00 и 22:00 часами), а сам сон – полноценным, то есть способным в полной мере снять умственное и физическое напряжение, накопленное в течение достаточно сложного в плане реальных учебных нагрузок дня студентов медицинского университета.

Практически все опрошенные за 1 час до сна активно использовали электронные гаджеты.

На крепкий сон студентов-медиков могла бы повлиять физическая активность, в том числе и прогулки на свежем воздухе. Нами установлено, что только 14 (15 ± 3,5 %) студентов совершали ежедневные прогулки перед сном. Большинство же участников опроса 80 (85 ± 3,5 %) студентов указали, что ограничиваются проветриванием своей комнаты перед сном, что позволяло надеяться на то, что предстоящий сон окажется крепким и продолжительным.

Недостаток ночного сна 40 (43 ± 4,9 %) анкетированные пробовали компенсировать продолжительным дневным сном. Короткий дневной сон улучшает память и другие когнитивные функции помогает перенести скопившуюся информацию из кратковременной в долговременную память. Такой сон стимулирует творчество и повышает способность к обучению. Он помогает противостоять стрессам и улучшает настроение. 20–30 минут – это идеальная продолжительность дневного сна. Длительный же дневной сон нарушает целостность ночного сна и нарушает его течение, приводя к нарушениям качества и продолжительности.

Большинство (79 ± 3,1 %) опрошенных студентов все же понимали, что режим сна и бодрствования, а также собственно качество их ночного сна требует улучшения, однако, высокая интенсивность учебных нагрузок, так и недостаточная личная организованность им этого на момент проведения анкетирования сделать все же не позволили.

Выводы

1. Результаты исследования показали, что студенты не могут обеспечить поддержание оптимального режима сна и полноценного отдыха в период интенсивной учебной деятельности.

2. Нарушения сна у студенческой молодежи включают проблемы с качеством, временем и количеством сна, и появлением сонливости в течение дня.

3. Самокоррекция образа жизни студентов с учетом выявленных негативных тенденций в организации и продолжительности сна, одного из важнейших составляющих режима дня, может способствовать улучшению их субъективного здоровья, оптимизации учебного процесса и качественной подготовки к будущей профессии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Газенкамф, К. А. Влияние нарушений продолжительности и качества сна на состояние психофизиологического здоровья и успеваемости студентов / К. А. Газенкамф // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 12(2). – С. 25–60.
2. Образ жизни и здоровье студентов / Н. А. Ермакова [и др.] // Гигиена и санитария. – 2016. – № 6. – С. 558–563.
3. Кантимировская, Е. А. Эффективность сна как маркер здоровья студентов младших и старших курсов медицинского университета / Е. А. Кантимировская // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4 (496). – С. 436.
4. Пивень, Е. А. Характеристика гигиены сна студентов, проживающих в общежитиях / Е. А. Пивень, Д. А. Бресов // Вестник РУДН. Серия: Медицина. – 2017. – Т. 21. – № 1. – С. 127–136.
5. Veldi, M. Sleep quality and more common sleep-related problems in medical students / M. Veldi, A. Aluoja, V. Vasar // Sleep Med. – 2015. – Vol. 6. – № 3. – P. 269–275. – Режим доступа: <https://www.researchgate.net/publication/7882893>. – Дата доступа 11.03.2023.

УДК 614.72

П. С. Мусик

Научный руководитель: к.м.н., доцент С. П. Сивакова

Учреждение образования

«Гродненский государственный медицинский университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ИЗМЕНЕНИЙ СОДЕРЖАНИЯ НМЛОС В АТМОСФЕРЕ НА ПРИМЕРЕ ГРОДНЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Введение

На современном этапе развития общества гигиена атмосферного воздуха играет огромную роль в профилактике патологий, развивающихся в следствие вдыхания различных летучих веществ. Ежегодно в результате деятельности человека в атмосферу выбрасываются миллионы тонн загрязняющих веществ, при этом мощность антропоген-