

Согласно ответам, 43,3% респондентов если бы узнали, что друг употребляет наркотики, поговорили и предложили бы свою помощь, 36,7% – посоветовали бы обратиться в наркологический диспансер, 13,3% – поговорили бы с родителями друга и 2,6% ничего бы не делали, так как считают, что это лишь дело человека, который употребляет. Люди, страдающие от зависимости, часто сталкиваются с осуждением и стигматизацией, что может мешать им искать помощь и поддержку. Особое внимание нужно уделить профилактике, в том числе по снижению стресса в молодежной среде [5].

Выводы

Молодежь Гомельской области продемонстрировала достаточный уровень осведомленности о наркомании, вреде наркотических средств и механизмах формирования зависимости. Однако для повышения эффективности профилактических мероприятий в молодежной среде необходима поддержка исследований в области наркологии, чтобы лучше понимать тенденции и потребности населения, и проведение общественных информационных кампаний, направленных на разрушение мифов и стереотипов о наркотиках.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодоления: учебное пособие для студентов вузов; пер. с англ.; под ред. Э. Ф. Вагнера, Х. Б. Уолдрон. – Москва: Академия, 2006. – 476 с.
2. Аксютин, И. В. Профилактика наркотической и табачной зависимости / И. В. Аксютин, В. А. Хриптович. – Мозырь: Белый Ветер, 2015. – 215 с.
3. Барановский, Н. А. Социально-правовые проблемы предупреждения и противодействия наркомании / Н. Барановский // Юстиция Беларусі = Юстиция Беларуси. – 2013. – № 9. – С. 61–63.
4. Мышковец, Н. С. Использование информационных буклетов для профилактики наркомании и формирования культуры здорового образа жизни / Н. С. Мышковец, А. В. Литвинчук, А. Н. Коваль // Актуальные проблемы медицины: Сборник научных статей Республиканской научно-практической конференции с международным участием. В 3-х томах, Гомель, 13 ноября 2024 года. Т. 1. Выпуск 25. – Гомель: Гомельский государственный медицинский университет, 2024. – С. 222–225.
5. Кушнерова, Н. Ф. Методы реабилитации психо-и физиологического статуса учащихся Вузов средствами, получаемыми из растений дальневосточного региона России / Н. Ф. Кушнерова [и др.] // Валеология. – 2002. – №. 4. – С. 74–77.

УДК 378.6.091.8:159.963

И. А. Вагапов

Научный руководитель: Н. Е. Фомченко

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОН

Введение

Сон (лат. somnus) является естественным, неотъемлемым состоянием организма. Во время сна происходят процессы восстановления энергетических ресурсов организма, регенерация тканей и пластический обмен веществ. Важную роль в механизме сна играют гормоны, регулирующие циркадный ритм.

Цель

Провести анализ анкетных данных о влиянии образа жизни на сон.

Материал и методы исследования

Анкетирование молодежи (юношей и девушек) в количестве 45 человек в возрастной группе от 17 до 19 лет на предмет взаимосвязи сна и гормонов.

Результаты исследования и их обсуждение

Сон необходим для поддержания физического и психологического здоровья человека. Все процессы сна регулируются нервной и гормональной системами.

Ключевыми гормонами в регуляции сна являются мелатонин и кортизол. Мелатонин, синтезируется в гипофизе и является основным нейромедиатором, запускающим сон, отвечающим за его качество и нормальный ритм. Кортизол, секретируемый надпочечниками, концентрация которого повышается утром, играет аналогичную роль в пробуждении: подготавливает к активной деятельности и обеспечивает работоспособность нервных клеток [1].

Помимо мелатонина и кортизола, в регуляции сна участвует серотонин – вещество, обладающее свойствами как гормона, так и нейромедиатора. Его условно делят на две основные фракции: периферическую (преимущественно локализован в желудочно-кишечном тракте) и центральную (мозговую), концентрация которого подвержена циркадным колебаниям, достигая пика в дневное время.

Надо отметить, что изменение баланса половых гормонов может приводить к расстройствам процессов засыпания и снижать качество сна. Так, прогестерон воздействует на фазы медленного сна, обеспечивающие восстановление организма, восполнение физической и интеллектуальной энергии, способствует улучшению качества сна, делая его более глубоким и спокойным. Тестостерон в свою очередь повышается к утру тем самым пробуждая организм и является одной из причин пробуждения человека ранним утром [2].

Таблица 1 – Вопросы анкетирования о влиянии образа жизни на сон»

Вопросы	Да	нет	Не очень
Вы высыпаетесь?	(13,6%)	(29,5%)	(56,8%)
Хочется ли вам спать на занятиях?	(63,6%)	(22,7%)	(13,6%)
Вы употребляете кофе?	(38,6%)	(29,5%)	(31,8%)
Часто ли вы перед сном прогуливаетесь на свежем воздухе?	(2,3%)	(43,2%)	(54,5%)
Есть ли у вас ночной перекус?	(11,4%)	(54,5%)	(34,1%)
Вы отсыпаетесь в выходные дни?	(90,9%)	(9,1%)	–
Есть ли у вас дневной сон?	(65,9%)	(34,1%)	–
Когда вы встаете утром вы бодры?	(36,4%)	(18,2%)	(45,5%)

Согласно результатам опроса 63,3% – это совы. Соответственно, исходя из опроса мы можем заметить, что утром бодрствует всего лишь – 36,6% студентов поэтому большинство учащихся используют кофе 70,4%. Так же можно отметить, что многие предпочитают дневной сон 5,9% и отсыпаются в выходные дни 90,9%.

Почти 50% участников опроса прибегают к ночным перекусам и едой перед сном для быстрого поднятия серотонина, мелатонина в крови. Известно, что при повышении мелатонина в крови понижается гормон грелин, а следовательно, уменьшается аппетит и поэтому человек быстрее засыпает после того, как поел [3].

Из статистических данных мы видим, что перед сном прогуливается 2.3%, что способствует уменьшению стресса и выработке серотонина, эндорфинов, мелатонина, которые необходимы для здорового сна.

Так же стоит отметить, что большинство студентов 77,3 % смотрят гаджеты перед сном, что в свою очередь может привести к проблемам с засыпанием, так как гормон мелатонин очень чувствителен к свету и стимулируется в полной мере только в темноте

Согласно опросу только 4,5% выполняют расслабляющую гимнастику, что в свою очередь ведет к уменьшению кортизола перед сном и в последующем запускает его активную выработку утром во время пробуждения, делая человека более бодрым.

Выводы

Таким образом, приведенное анкетирование показало, что образ жизни влияет на сон. Это позволит принять меры по нормализации распорядка дня студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ковальзон, В. М. Основы сомнологии: физиология и нейрохимия цикла «бодрствование-сон» / В. М. Ковальзон. – М. : БИНОМ . Лаборатория знаний, 2012. – С. 89–100.
2. Ковальзон, В. М. Нейропептид-тирозин (NPY), дельта-сон индуцирующий пептид (DSIP) и сон у кроликов / В. М. Ковальзон, Г. Н. Фесенко // Нейрохимия. – 2003. – Т. 20, № 1. – С. 42–45.
3. Ishizak, S. Role of ghrelin in the regulation of vasopressin release in conscious rats / S. Ishizak // Mol. Neurosci. – 2016. – № 60 (4). – P. 525–530.

УДК 613.84:004]:616.1-071/-074

А. О. Власенко, М. В. Гринкевич

Научный руководитель: к.т.н., доцент В. А. Банный

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ИЗМЕНЕНИЕ НОРМАТИВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВСЕСТОРОННЕЙ КОМПЛЕКСНОЙ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ В РЕЗУЛЬТАТЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ ПАРОВ ВЕЙПА

Введение

Электронные сигареты (вейпы), появившийся в начале XX века как альтернативный вариант курения, пользуется популярностью среди молодежи. Данное направление конкурирует с табакокурением, от которого умирает более 6 млн. человек ежегодно во всем мире. Существует представление о том, что вейпы менее вредны, чем традиционные сигареты. По данным европейских исследований каждый третий выпускник средней школы курил вейпы.

Негативное влияние табакокурения доказано многочисленными исследованиями и известно населению, в то время как воздействие вейпа на организм человека еще только изучается [1, 2]. Современные вейпы имеют модный дизайн, что привлекает к их использованию разные возрастные группы. Мифу о том, что вейп менее вреден по сравнению с сигаретами, противоречит тот факт, что во время активизации электронного устройства (вейпа) при нагревании человек вдыхает не просто никотин, а с ингализированием бензальдегида, оксида углерода, формальдегида, твердых частиц и ароматизаторов и др. веществ [1, 3]. Также в печати появляются сообщения о негативных последствиях вейпинга. Однако в настоящее время оценить негативные последствия вейп-курения не представляется возможным ввиду того, что курильщики часто совмещают различные варианты курения, что усложняет изучение данного вопроса [4, 5].

Цель

Оценить воздействие паров вейпа на нормативные показатели всесторонней комплексной характеристики состояния сердечно-сосудистой системы.

Материал и методы исследования

Исследование проводилось на базе УО «Гомельский государственный медицинский университет». В эксперименте приняли участие 13 человек: три активных и 10 пассивных курильщиков. Средний возраст участников составил 23 года. Для оценки состояния