

точным в диагностике рецидивов опухолей на ранней стадии, а также позволяет оценивать эффективность применяемых схем химиотерапевтической и лучевой терапии. Крупнейшие медицинские центры зарубежных стран давно и успешно применяют этот метод в своей практике.

К концу 2015года ПЭТ-центр откроется в Минске, первый в стране, зато крупнейший в Восточной Европе по пропускной способности и с наиболее передовыми технологиями. Установленная аппаратура сможет отследить, выявить раковую опухоль на уровне даже единственной клетки при помощи ультракороткоживущих радионуклидов.

Выводы: создание ПЭТ-центров даст социально экономические эффекты, в числе которых заметное снижение смертности населения от кардиологических и онкологических заболеваний; улучшение жизни и здоровья населения за счет более качественной и ранней диагностики, которая позволит гораздо эффективнее осуществлять лечение больных; улучшение трудоспособности и увеличение трудоспособного периода населения.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Кац, Д.С. Секреты рентгенологии / Д.С. Кац, К.Р. Мас, С.А. Гроскин. – М. – СПб: Изд-во БИНОМ; Изд-во Диалект, 2003. – 704 с.
2. Михайлов, А.Н. Справочник врача-рентгенолога и рентгенолаборанта / А.Н. Михайлов. – Минск: Изд-во Харвест, 2006. – 749 с.

### **ВЛИЯНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ СНА НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ**

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

**Синкевич Д.А., Прохорова М.М., студентки 3курса лечебного факультета**

Кафедра общей гигиены и экологии

Научные руководители – ассистенты Есис Е.Л., Синкевич Е.В.

Актуальность. Сон является одним из важнейших аспектов человеческой жизнедеятельности. Он способствует укреплению и сохранению здоровья, психофизического состояния и работоспособности.

Сон – это физиологическое состояние человеческого организма, периодически сменяющееся бодрствованием, основывающееся на отсутствии сознательной психологической деятельности, а также снижением реакции на внешние раздражители.

Ученые утверждают, что средняя продолжительность сна должна быть от 5 до 10 часов. Данные цифры являются усредненными, так как продолжительность сна – это сугубо индивидуальная характеристика. Она зависит от пола, темперамента, возраста, образа жизни и характера человека. Эта характеристика называется количеством сна. Но количество сна является

все-таки не основной характеристикой сна. К основной характеристике сна относится его качество.

Под качеством сна понимается деление сна на две фазы – быстрый и медленный сон. Для быстрого сна характерно повышение мозговой и сердечной активности, активное движение глаз яблок, а также появление сновидений. Медленный сон является более глубоким и продолжительным. Для него характерно замедление всех процессов жизнедеятельности организма и отсутствие сновидений. Нарушение одной из фаз качества сна ведет к нарушению сна в целом.

При помощи сна человек восстанавливает силы и энергию, потраченные во время дня, нарушение сна у человека проявляется в понижении стрессоустойчивости и снижении работоспособности. Понижение стрессоустойчивости ведет к эмоциональной нестабильности человека и невозможности противостоять небольшим раздражителям внешней среды. Это может привести к психическим и психологическим заболеваниям.

Цель исследования: выяснить с помощью добровольного анкетирования, имеются ли у студентов проблемы со сном, и влияние продолжительности сна на их психофизическое состояние.

Задачи и методы исследования: изучение и анализ литературных и информационных источников, добровольное анкетирование и анализ полученных данных. Объект исследования – студенты 2, 3 курсов лечебного и педиатрического факультетов УО «Гродненский государственный медицинский университет» (100 человек).

Результаты. Установлено, что 60% опрошенных студентов ГрГМУ сну уделяют 5-6 часов в сутки; 20% - 7-8 часов; 13% - менее 5 часов и только 8% - больше 8 часов.

По результатам анкетирования выяснилось, что 63% студентов ложатся спать в 00.00 и позже; и только 34% - в 22.00-23.00 и 3% - до 22.00.

На вопрос «Хватает ли вам того времени, что вы уделяете на сон?» ответы распределились следующим образом: 66% респондентов ответили, что не всегда; 24% - нет, не хватает; 10% - да, всегда высыпаюсь.

Большинство студентов считает, что продолжительность сна влияет на психофизическое состояние организма, но на каждого - по-разному. На вопрос «Как продолжительность сна влияет на Ваше психофизическое состояние?» студенты ответили следующим образом: у 26% опрошенных возникает чувство усталости и сонливости на протяжении всего дня, 20% отмечают заторможенность умственной деятельности, 16% становятся раздражительными, у 14% появляются чувства недомогания (головная боль, боли в глазах и т. д.), 12% отмечают плохое настроение на протяжении всего дня, у 9% респондентов возникает агрессия и 3% отмечают пассивность.

Заключение. Анализируя данные, полученные при анкетировании, можно сделать выводы о том, что нарушения сна наблюдаются у всех опрошенных, что сказывается на здоровье и эмоциональном состоянии студентов. Для

решения данной проблемы необходимо соблюдать режим труда и отдыха, а также выработать привычку ложиться спать и вставать в одни те же часы.

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Агаджанян, Н.А. Биоритмы, спорт, здоровье / Н.А. Агаджанян. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 340 с.
2. Давиденко, Д.Н. Психофизиологические основы функциональных состояний: учеб. пособие / Д.Н. Давиденко. - СПб. : СПбГУЭФ, 2005. – 242 с.
3. Евсеенко, Л.Н. Биологические основы жизнедеятельности человека: учеб. пособие / Л.Н. Евсеенко, Л.Г. Харитоновна. – Омск: СибГАФК, 2002. – 168 с.
4. Куртев, С.Г. Современные аспекты профилактики заболеваний. Часть 1: Формирование здорового образа жизни: учеб. пособие / С.Г. Куртев, С.И. Еремеев, С.К. Поддубный. – Омск: СибГУФК, 2007. – 122 с.

### **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ УО «ГрГМУ»**

Гродненский государственный медицинский университет  
**Синчук Д.А., студентка 3 курса лечебного факультета**  
Кафедра гигиены и эпидемиологии

Научный руководитель – преподаватель-стажер Сезеневская Е.П.

Актуальность. Состояние здоровья зависит от многих факторов: социально-экономических и экологических, образа жизни, возраста, пола, наследственности и т.д. Важнейшим фактором, определяющим функциональное состояние организма человека, уровень его физической и умственной работоспособности является питание.

Большинство населения с пренебрежением относится к своему здоровью. Нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, темп современной жизни – все это привело к неразборчивости в выборе продуктов. Неправильное питание становится серьезным фактором риска развития главных неинфекционных заболеваний, таких как ожирение, заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет 2 типа. Предотвратить такие заболевания можно, если вести здоровый образ жизни и, в первую очередь, правильно питаться [1].

Организация питания для студентов является особенно важной, так как организм молодых людей находится в процессе активной физиологической деятельности, адаптация к новым условиям жизни.

При хроническом недосыпании, нарушении режима дня и отдыха, характера питания и интенсивной информационной нагрузке на нервную систему большое значение имеет правильно организованное рациональное питание. Рациональное питание – это питание здорового человека, основанное на специфической способности пищи предупреждать возникновение алиментарных заболеваний [2].