

ОСОБЕННОСТИ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ И БИОТИПОВ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Кот В.Н., Стручинская М.А.

студенты 2 курс, лечебного факультета

Научный руководитель – к.б.н., доцент Зиматкина Т.И.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии
УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Одной из основных проблем в наш стремительный век является здоровье и работоспособность человека, которые во многом определяются состоянием его биологических ритмов. Изучение ритмичности биологических процессов и учёт их в нашей жизни имеет важное значение благодаря им можно так организовать режим труда и отдыха, чтобы основные нагрузки (наиболее сложные и ответственные задания) приходились на естественные всплески работоспособности, а время спада использовалось для менее важной работы. С одной стороны, это может способствовать сохранению здоровья и долголетия, а с другой – дать возможность достичь лучших результатов с наименьшими затратами.

Биологический ритм – это один из механизмов, которые позволяют организму приспосабливаться к меняющимся условиям жизни. Подобная адаптация происходит в течение всей нашей жизни, поскольку постоянно происходят изменения внешней среды. Только при «исправности» этого «механизма» возможна полноценная жизнь. Любое биологическое явление, любая физиологическая реакция периодичны, функциональные системы организма являются ритмическими системами. Циркадные (суточные) ритмы (от лат. *circa*-около, кругом; *dies*-день) – циклические колебания интенсивности различных биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи, т.е. «внутренние» часы организм. К примеру, цикл сна – наиболее очевидный суточный ритм человека и животных, но он зависит не только от циркадных ритмов. Одним из основных условий сохранения высокой работоспособности является соблюдение режима дня – распорядка работы, питания, отдыха, сна.

Цель. Проанализировать информацию о циркадных ритмах и исследовать хронотипы студентов и их режим дня.

Материалы и методы. Социологический опрос респондентов проводили путем анкетирования на занятиях по экологической медицине (тема – хронобиология). Исследование индивидуальных биоритмологических характеристик выполняли по методу шведских ученых Хорна и Остберга [1]. В опросе участвовали студенты 2 курса лечебного факультета ГрГМУ (201 человек в возрасте 18-19 лет).

Результаты исследования. В результате проведенного исследования установлено, что: 72% респондентов относятся по индивидуальному суточному биологическому ритму к «голубям», 16% являются «жаворонками», а 12% – «совами». На первый вопрос анкеты: «Трудно ли вам вставать рано утром?» 53% студентов ответили «да, почти всегда»; немного меньше 35,1% студентов ответили – «иногда». При ответе на вопрос: «Если у вас есть возможность выбора, в какое время вы бы ложились спать?» 48% респондентов предпочли время – с 22 до 23 часов, а 31,2% – с 23 до 1 часа. «Какой завтрак вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?». Ответы на данный вопрос имеют небольшую разбежку 36,1%, 33,2%, 19,8 – менее плотный завтрак, достаточно чашки чая, плотный завтрак, соответственно. «Если вспомнить ваши последние размолвки в университете и дома, когда они преимущественно происходили?» С большим перевесом получен вариант ответа – в первой половине дня (у 74,6% студентов). Во второй половине дня ссоры проходили лишь у 25,4% респондентов. В ответах на вопрос «От чего легче отказаться» мнения студентов оказались приблизительно равными («утренний чай или кофе» – 43,8%, «вечерний чай» – 56,2%). При определении времени в тесте «индивидуальной минут» («Насколько точно вы отсчитываете время в течение 1 минуты?»), студенты в 64,2% случаях выбрали ответ – «меньше минуты», а 35,8% – «больше минуты». На вопрос анкеты «Как легко вы можете изменить привычки, связанные с едой во время каникул?» ответы студентов были очень разными – преимущественно выбирали вариант «легко» – 42,1%, «очень легко» – 27,2%, «не могу изменить» – 17,8% и «трудно» – 12,9%.

Выводы. В результате проведенных нами исследований установлено, что биоритмы играют важную роль в жизни каждого человека, в том числе, студентов-медиков. На основании полученных результатов опросов можно прийти к выводу, что именно те

студенты, которые придерживаются режима дня, имеют в среднем до пяти часов свободного времени в выходные дни и 1 час свободного времени в будние дни, которые они могут посвятить общению друг с другом, чтению, походам в кино, занятию спортом. Строгое следование заданному распорядку дня сохранит необходимый баланс интересов: студенту не придется больше перебарщивать с «зубрежкой», да и спать прямо на занятиях он тоже не станет. Мы считаем, что одной из причин увеличения количества голубей среди студентов связано с тем, что им нужно уметь приспособить свой индивидуальный режим к общепринятому в высшем учебном заведении, а это не всегда легко.

Литература

1. Биологические ритмы / под ред. Ю. Ашоффа: В 2 т. – М.: Мир, 1984. Т. 1. – С. 5-406; Т. 2. С. 5–260.
2. Хронобиология и хрономедицина / под ред. Ф.И. Комарова. – М.: Медицина, 1989. – 401 с.
3. Следуем биоритмам. Ритмы часа рождения: «жаворонки», «голуби» и «совы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://nbazanovainfo.narod.ru/info_cherepana_bioritmi.htm, свободный. – Дата доступа : 25.02.2018.

НЕОБХОДИМОСТЬ ОБЗОРНОЙ РЕНТГЕНОГРАФИИ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ В ДИАГНОСТИКЕ НЕОТЛОЖ- НЫХ СОСТОЯНИЙ

Кухарчик И.В., Макушенко К.С.

студенты 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – ст. преподаватель Губарь Л.М.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Обзорная рентгенография органов брюшной полости (ОРБП) остается исследованием «первого ряда» при болях в животе [1], помимо УЗИ [2]. Каждый врач должен знать лучевую диагностику основных острых заболеваний и повреждений органов брюшной полости для выявления прежде всего пневмоперитонеума,