

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СНА У ИНОСТРАННЫХ И БЕЛОРУССКИХ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Хорошун Е.Н., Балбатун О.А.

*Гродненский государственный медицинский университет
г. Гродно, Республика Беларусь*

Адаптация иностранных учащихся к обучению в ВУЗе является сложным многокомпонентным процессом, который активно продолжается на 2-ом и 3-м годах учебы. Значительная академическая нагрузка у студентов ВУЗов сопровождается ухудшением качества сна, повышенной утомляемостью, избыточной дневной сонливостью, тревожностью и раздражительностью. У иностранных студентов с началом обучения в ВУЗе, как правило, изменяется структура сна. Например, у большинства студентов из Нигерии обучение в университете сопровождается уменьшением общей продолжительности сна и снижением его качества. Студенты медицинских ВУЗов характеризуются более выраженными нарушениями сна по сравнению с экономическими, юридическими и др. специальностями. При обследовании студентов медицинского университета в Индии у 30,6% обнаружена повышенная дневная сонливость. Международный характер современного образования позволяет считать актуальным вопрос дальнейшего изучения адаптативных изменений сна у иностранных учащихся медицинского ВУЗа.

Исследование проводилось на протяжении 2013/2014 и 2014/2015 учебных лет. В исследовании приняли участие 85 иностранных и 86 белорусских студентов обоего пола 1-3 курсов ГрГМУ в возрасте от 17 до 26 лет. Тип суточной организации биоритмов оценивали в баллах с помощью опросника Хорна-Остберга с выделением групп утреннего, вечернего и аритмичного хронотипов. Проводилось анонимное анкетирование, содержащее вопросы Питтсбургского индекса качества сна (Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire). У всех студентов измеряли длительность индивидуальной минуты. Определяли ЧСС, систолическое и диастолическое

артериальное давление, рассчитывали вегетативный индекс Кердо (ВИК). Производили статистическую обработку результатов с использованием пакета STATISTICA. Поскольку большинство параметров не имели нормального распределения – применяли непараметрические методы статистики. При сравнении независимых групп использовали U тест Манна-Уитни. Данные описательной статистики представлены в виде медианы, 25 и 75 перцентилей: Me (P25%-75%).

У 98% иностранных и 95% белорусских студентов длительность индивидуальной минуты находилась в пределах нормы, что свидетельствует об отсутствии десинхроноза у большинства испытуемых.

Продолжительность ночного сна у белорусских и иностранных студентов до поступления в вуз и, в настоящее время, при обучении в ГрГМУ указаны в таблице. Обучение в ВУЗе сопровождалось значительным снижением длительности ночного сна в обеих группах студентов и уменьшением общего количества сна. Средняя длительность ночного сна у иностранных студентов меньше (5,5 (5-6,5) часов, $p < 0,05$) по сравнению с белорусскими студентами 7 (6-8) часов. У 61% иностранных и 79% белорусских студентов средняя длительность ночного сна во время учебы в ВУЗе сократилась по сравнению с периодом до поступления в университет. Дефицит сна в рабочие дни сопровождался компенсаторным увеличением продолжительности сна в выходные дни. Различия в продолжительности сна в рабочие и выходные дни до поступления в ВУЗ свидетельствовали о формировании дефицита сна у белорусских и иностранных студентов еще в период активной подготовки к поступлению в медицинский университет. Данное негативное явление в виде недостаточной продолжительности сна усугублялось в процессе обучения в обеих группах студентов (см. таблицу).

Иностранные учащиеся чаще просыпались во время ночного сна (3 (1-4) раза в неделю, $p < 0,05$) и 1 (1-2) раза в неделю у белорусских студентов, чаще жаловались на проблемы со сном в связи с кашлем или громким храпом (1 (1-2) пробуждений в неделю, $p < 0,05$) и 1 (0-1), соответственно, чаще

отмечали случаи кошмарных сновидений (1,5 (1-3) раза в неделю, $p < 0,05$) и 1 (1-2), соответственно. 81% иностранных учащихся указывали на полное отсутствие сонливости за последний месяц перед опросом. 76% белорусских студентов отмечали наличие от 1 до 3 и более приступов сонливости в течение каждой недели на протяжении месяца перед опросом.

Таблица – Продолжительность ночного сна у белорусских и иностранных студентов до поступления в ВУЗ и при обучении в ГрГМУ

Группы студентов	Продолжительность ночного сна, часы	
	В рабочие дни	В выходные дни
Белорусские студенты, до поступления в ВУЗ, n=86	8 (7-9)	10 (8-11)
Белорусские студенты, при обучении ГрГМУ, n=86	7 (6-8)*	9 (8-10)*
Иностранные студенты, до поступления в ВУЗ, n=85	7 (6-8)	9 (8-10)
Иностранные студенты, при обучении в ГрГМУ, n=85	5,5 (5-6,5)*	9 (8-9,5)

Примечание: * - различия достоверны в соответствующей группе студентов до поступления в ВУЗ и при обучении в ГрГМУ.

Достоверных отличий в скорости засыпания и субъективной оценке качества сна между группами не выявлено. В обеих группах преобладал аритмичный хронотип. Однако, среди иностранных учащихся было больше представителей вечернего типа (30% против 12%), а у белорусских студентов был больший процент утреннего типа (14% против 6%). Выявлены достоверные различия во времени пробуждения, в длительности сна в выходные дни и в субъективной оценке качества сна между группами студентов из Нигерии (n=20) и Индии (n=47). Возможно, это объясняется высокими адаптативными резервами молодого организма студентов из Нигерии и генетическими особенностями обмена мелатонина у африканских студентов. У 94% иностранных и 91% белорусских студентов значения ВИК находились в пределах нормы.

Проведенное исследование указывает на недостаточную продолжительность сна у иностранных и белорусских студентов при обучении на 1-3 курсах медицинского вуза. Выявлено наличие качественных особенностей биоритмов и, в частности, особенностей организации сна у иностранных студентов второго курса ГрГМУ. Длительность ночного сна в выходные дни и субъективная оценка качества сна у студентов из Индии достоверно отличается по сравнению со студентами из Нигерии. Результаты исследования также свидетельствуют о целесообразности проведения профилактических мероприятий по улучшению качества сна у студентов младших курсов медицинского университета.

О РОЛИ МОЗЖЕЧКА В СТАНОВЛЕНИИ ПСИХИКИ: НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Цветков А.В.

*Московский психолого-социальный университет
г. Москва, Российская Федерация*

Поражения мозжечка, изолированно от других структур ствола мозга и задней черепной ямки, достаточно редки. Так, исследование, длившееся три года и проведенное на базе НИИ неврологии РАМН (свыше 5 тысяч пациентов в год) вовлекло лишь 25 пациентов с изолированными инфарктами мозжечка.

Клинико-инструментальный анализ случаев поражения мозжечка в силу разных причин (дегенеративные, сосудистые, опухолевые заболевания, гипоплазии) выявил нарушения контроля, абстрактного мышления, пространственной деятельности, речи и т.н. «рабочей» памяти. Патологическим механизмом считается вторичная дисфункция корковых отделов мозга из-за разрыва связей мозжечка с ассоциативными зонами коры – пути, идущие к моторным и префронтальным отделам коры от мозжечка, являются сравнительно изолированными анатомически (по отношению к прочим путям от ствола и дизэнцефальных структур).