

2. Зайцева, О.В. Бронхообструктивный синдром у детей / О.В. Зайцева // Педиатрия. - 2005. - № 4. - С. 94-104.
3. Клиническая аллергология / Под ред. Р.М. Хаитова. М.: МЕДпрессинформ., 2002. - 624 с.
4. Практическая пульмонология детского возраста: справочник // Под ред. В.К. Таченко. М., 2000. - 268 с.
5. Сорока, Ю.А. Бронхообструктивный синдром в педиатрической практике / Ю.А. Сорока // Здоровье ребенка. - 2006. - № 2. - С. 77-81.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СНА У ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ПРИ АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ

Балбатун О.А., Хорошун Е.Н.

*УО «Гродненский государственный медицинский университет»,
Гродно, Беларусь*

Адаптация иностранных учащихся к обучению в ВУЗе является сложным многокомпонентным процессом, который активно продолжается на 2-ом и 3-м годах учебы [1]. Высокая академическая нагрузка, в частности, приводит к значительному изменению структуры сна [1,3]. Например, у большинства студентов из Нигерии обучение в университете сопровождается уменьшением общей продолжительности сна и снижением его качества [3]. Международный характер современного образования позволяет считать актуальным вопрос дальнейшего изучения адаптативных изменений сна у иностранных учащихся медицинского ВУЗа.

Цель работы: изучить особенности организации сна у иностранных студентов 2 курса ГрГМУ.

Методика исследования. В исследовании приняли участие 60 иностранных студентов обоего пола 2 курса ГрГМУ в возрасте от 19 до 25 лет. Проводилось анонимное анкетирование. Состояние сна определяли с использованием вопросов Питтсбургского индекса качества сна (Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire). Сравнивали различные параметры сна (время засыпания и пробуждения, дневная сонливость и др.) до обучения в университете и в межсессионный период (март-апрель). У всех студентов определялась длительность индивидуальной минуты. Для статистической обработки результатов использовали пакет 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%).

Результаты исследования. Продолжительность ночного сна у иностранных студентов до поступления в вуз и при обучении в ГрГМУ указаны в таблице. Обучение в ВУЗе сопровождается значительным снижением длительности ночного сна. Средняя продолжительность ночного сна у иностранных студентов в рабочие дни при обучении в ВУЗе меньше (6 (5-6,5) часов) по сравнению со средней возрастной нормой 7-9 часов. Дефицит сна в рабочие дни сопровождается компен-

саторным увеличением продолжительности сна в выходные дни (см. таблицу).

Таблица. Продолжительность ночного сна у иностранных студентов до поступления в вуз и при обучении в ГрГМУ.

Группы студентов	Продолжительность ночного сна, часы	
	В рабочие дни	В выходные дни
Иностранные студенты, до поступления в ВУЗ, n=60	7,25 (6,5-9)	10 (9-10,5)
Иностранные студенты, при обучении в ВУЗе, n=60	6 (5-6,5)*	9 (8-10)*

Примечания: * - различия достоверны по сравнению с данными до поступления в ВУЗ.

Следует отметить, что до начала обучения, продолжительность сна у 95% студентов была достоверно больше и это согласуется с субъективными ощущениями опрошенных. Иностранные учащиеся просыпаются во время ночного сна 3 (1-4) раза в неделю, указывают на проблемы со сном в связи с кашлем, громким храпом 1 (1-2) и отмечают случаи кошмарных сновидений 1,5 (1-3) раза в неделю.

Несмотря на неудовлетворительные характеристики сна, субъективных и объективных признаков десинхроноза у иностранных учащихся обнаружено не было. У всех испытуемых длительность индивидуальной минуты находилась в пределах нормы. 83% иностранных учащихся указывали на полное отсутствие сонливости за последний месяц перед опросом. Возможно, это объясняется высокими адаптативными резервами молодого организма и генетическими особенностями обмена мелатонина у африканских студентов [2].

Проведенное исследование указывает на наличие существенных особенностей организации сна у иностранных студентов 2 курса ГрГМУ и демонстрирует целесообразность профилактических мероприятий по улучшению качества сна у данной категории учащихся.

Литература:

1. Ходорович, А.М. Медико-психологическая адаптация иностранных граждан в условиях мегаполиса: Учебное пособие для вузов / А.М. Ходорович, И.В. Радыш, А.И. Крупнов, О.В. Маслова – М.: РУДН, 2008. – 140 с.
2. Eastman CI Blacks (African Americans) have shorter free-running circadian periods than whites (Caucasian Americans) / C.I. Eastman, T.A. Molina, M.E. Dziejpak, M.R. Smith - Chronobiol Int. – 2012. – Vol. 29, N 8. – P. 1072-1077.
3. Mume, C.O. Excessive daytime sleepiness, nocturnal sleep duration and psychopathology among Nigerian university students / C.O. Mume, K.O. Olawale, A.F. Osundina – SAJP. – 2011. – Vol. 17, N. 4. – P. 108-111.