

ВЛИЯНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ РАЗЛИЧНЫХ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Сергей В.П., Шелесный А.И.

студенты 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – к.м.н., доцент Сивакова С. П.

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Молодежь составляет значительную и наиболее перспективную часть нашего общества, определяющую его развитие. В период выраженного демографического спада здоровье молодежи приобретает особую ценность. Современная нестабильная социально-экономическая и экологическая обстановка наряду с нарушением режима дня, модернизацией учебных программ, неблагополучием психологического климата в семьях и школьных коллективах, а также другими причинами приводят в комплексе к дезадаптации подростков в окружающем мире, выражающейся в ослаблении физического и психического здоровья [1].

Здоровый образ жизни, как комплексный подход к сохранению физического и психоэмоционального здоровья человека, включает в себя ряд аспектов. Важным и значительным аспектом сохранения как психического, так и физического здоровья является сон, как один из важнейших психофизиологических механизмов регуляции [3].

Каждое государство ожидает от своего нового поколения, что оно будет здоровым и трудоспособным. Здоровье людей, популяризация здорового образа жизни и развитие физической культуры и спорта провозглашено в Беларуси одним из приоритетных направлений социальной политики развития государства [2].

Цель. Выявить влияние отдельных различных моментов на формирование здоровья молодежи.

Материалы и методы исследования. В ходе исследования было проведено валеолого-диагностическое тестирование 80 респондентов. Из них 20 человек – учащиеся 11 класса от 16 до 17 лет, 60 человек – студенты ГРГМУ от 19 до 27 лет. Среди обследованных 67,5% девушек и 32,5% юношей. Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса docs.google.com.

Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью прикладных программ STATISTICA 6.0 и Excel.

Результаты и обсуждение. Проведенное исследование показало, что у 15% школьников и 30% студентов имеются хронические заболевания. 10% студентов-медиков состоят на диспансерном учете. Среди учащихся 11 класса основную группу по физической культуре имеют 90%, подгото-

вительную – 10%. В 65% случаев студенты имеют основную группу, 25% – подготовительную, 10% – специальную.

На вопрос как вы оцениваете свое здоровье, школьники ответили в 55% случаев – хорошо, 45% – удовлетворительно. Студенты – 40% хорошо, 50% – удовлетворительно, 10% – неудовлетворительно.

Благодаря полученным данным удалось установить, что лишь 20% подростков в возрасте 16-17 лет соблюдают рекомендуемые нормы продолжительности сна, 80% рекомендации не соблюдает.

83% студентов не соблюдают режим дня, только 17% считают необходимым для сохранения здоровья выполнять режимные рекомендации.

Легкость пробуждения зависит от продолжительности, качества сна. В нашем исследовании выявлено, что наибольшие проблемы с пробуждением испытывают студенты-медики – (34%), поскольку продолжительность сна у них составляет 6 часов. Среди школьников таких 10%. Вероятно, это выражено из-за того, что продолжительность сна у студентов меньше, активная студенческая жизнь отнимает много времени. Поэтому студенты не успевают выспаться. Это влечет за собой трудности пробуждения.

Из-за нехватки сна 30% учащихся 11 класса чувствуют сонливость в течение дня. Среди студентов таких 32%.

Сон оказывает большое влияние на успеваемость учащихся/студентов, поэтому нами был задан следующий вопрос. Влияет ли сон на Вашу успеваемость? Большая часть опрошенных связывает свою успеваемость с недостатком сна, так 55% школьников дали положительный ответ, 45% – отрицательный. 65% студентов дали положительный ответ, 35% – отрицательный.

На вопрос влияет ли сон на Вашу работоспособность, школьники положительно ответили в 45% случаев, студенты ГРГМУ – 55%. Не выспавшийся человек чувствует себя с утра разбитым, усталым, у него понижается работоспособность. Снижается быстрота реакций, мы не можем сосредотачиваться на новом деле.

Недостаток сна сказывается на состоянии ЦНС, что проявляется наличием определенных симптомов у опрошенных: Чувство беспокойства – 15% у школьников, 55% – у студентов-медиков; Раздражительность – 45% у учащихся 11 класса, 70% – у студентов; Апатия – 10% у школьников, 30% – у студентов ГРГМУ; Агрессия – 15% у школьников, 20% – у студентов.

Выводы. Количество сна в разных возрастных группах отличается. У студентов-медиков по сравнению с учащимися 11 класса продолжительность сна становится значительно меньше нормы, что может быть связано с активной учебной деятельностью, подготовкой к сдаче экзаменов, стрессами.

Степень невротизации значительно выше у студентов-медиков, у школьников этот показатель более низкий.

Все выше перечисленное свидетельствует о проблеме правильного распределения своего свободного времени, грамотного составления режима сна и бодрствования, что способствует росту эмоциональной напряженности, снижению работоспособности, ухудшению как психоэмоционального, так и физического здоровья молодых людей и оказывает влияние на качество сна.

Литература:

1. Гигиеническая оценка режима дня и его влияние на здоровье школьников старших классов в современных условиях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/gigienicheskaya-otsenka-rezhima-dnya-i-ego-vliyanie-na-zdorove-shkolnikov-starshikh-klassov/>. – Дата доступа: 09.11.2019.
2. О задачах социально-экономического развития Республики Беларусь на 2017 год: Указ Президента Республики Беларусь от 4 октября 2016 г. № 358 / Национальный правовой интернет-портал. – Минск, 2016.
3. Библиотека медицинской литературы [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://med-books.by/>– Заглавие с экрана. – Дата доступа: 09.11.2019.

ОЦЕНКА РАЦИОНА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА С ЦЕЛЬЮ ИЗУЧЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ Е-ГИПОВИТАМИНОЗНЫХ СОСТОЯНИЙ

Силюк И. Ю.

студентка 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – ст. преподаватель Е.В. Синкевич
Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Питание – один из факторов формирования здоровья населения. Витамин Е является незаменимым фактором питания, должен в достаточных количествах поступать в организм человека. Открыт он был в 1922 году Гербертом Эвансом и Кэтрин Бишоп. Биохимическая роль токоферола была описана в 1930-е годы.

Витамин Е является жирорастворимым, главным источником его поступления являются растительные масла. Основная роль данного витамина – антиоксидантная защита. Токоферол является протектором липидов биологических мембран, защищая их от перекисного окисления под действием активных форм кислорода, образующихся в ходе метаболизма. Также он угнетает активность фосфолипазы лизосом, способной расщеплять фосфолипиды мембран. Кроме предотвращения окисления ненасы-