

2. Организация лечебного питания при белково-энергетической недостаточности (детское население): постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 20.12.2017 № 109.

3. Ровда, Ю.И. Белково-энергетическая недостаточность (БЭН) у детей (лекция) / Ю.И. Ровда, Н.Н. Миняйлова, В.П. Строева, Е.Д. Никитина // Мать и Дитя в Кузбассе. – 2021. – №2(85). – С. 40-51.

ХРОНОТИП – ОДИН ИЗ ИНТЕГРАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

Балбатун О. А.

Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь

Актуальность. В классической монографии Ф.И. Комарова и С.И. Рапопорта указано, что состояние десинхроноза (сбоя биоритмов) предшествует любой болезни человека [1]. Характер суточных ритмов влияет на время пробуждения и засыпания, часы приема пищи, дневные пики работоспособности и др. Например, показано, что индивидуальные биоритмы студентов оказывают влияние на успеваемость [2].

Цель. Проанализировать влияние хронотипа на успеваемость и распорядок учебы, отдыха, питания, сна у русскоязычных и иностранных учащихся второго курса ГрГМУ.

Методы исследования. В исследовании принимали участие 169 русскоязычных студентов (40 юношей и 129 девушек) и 163 иностранных студента (53 юношей и 110 девушек) 2 курса ГрГМУ в возрасте от 18 до 29 лет. При помощи анонимного анкетирования на русском и английском языках изучали: росто-весовые показатели (2 вопроса); характер организации и качество сна (3 вопроса); регулярность и качество питания (3 вопроса); хронотип; режим учебы и отдыха (4 вопроса); академическую успеваемость (средний балл за две последние сессии). Проводили статистическую обработку результатов с помощью пакета «STATISTICA 10.0» (S/N AXAR207F394425FA-Q, StatSoft, США).

Результаты и их обсуждение. Среди отечественных студентов частота низких баллов у представителей утреннего хронотипа (10%) встречалась достоверно реже по сравнению с «совами» (27,9 %, $p < 0,009$). Также у студентов с асинхронным хронотипом («голуби») процент низких баллов (15,8%) был достоверно меньше чем у студентов с вечерним хронотипом (27,9%, $p < 0,017$). Доля высоких баллов был значительно больше у жаворонков (54%) по сравнению с голубями (39,4%, $p < 0,026$) и совами (32,8%, $p < 0,012$). Таким образом, наиболее высокая успеваемость наблюдалась у «жаворонков», средняя – у «голубей» и наиболее низкая – у «сов». Данный вывод подтверждает корреляционный анализ: более высокая успеваемость наблюдалась у студентов с утренним хронотипом ($R = 0,154$, $p < 0,05$) и низкая успеваемость у представителей вечернего хронотипа

($R=-0,154$, $p<0,05$). Представители «жаворонков» (30%) чаще имели нормальную продолжительность ночного сна: 7-8 часов в сутки, по сравнению с «совами» (13%, $p<0,014$). Таким образом, 87% студентов с вечерним хронотипом спят менее 7 часов в сутки. В определенное время суток засыпали и просыпались 26% «жаворонков», 8,6% «голубей» ($p<0,005$) и 9,8 «сов» ($p<0,014$). В одно и то же время суток принимали пищу 20% «жаворонков», 5% «голубей» ($p<0,005$) и 10% «сов» ($p<0,07$).

Иностранные студенты утреннего хронотипа имели лучшую успеваемость, но различия не достигали уровня значимости. «Жаворонки» достоверно чаще просыпались в одно и то же время (33%) по сравнению с представителями асинхронного (9%; $p<0,05$) и вечернего хронотипов (13%; $p<0,05$). Просыпание в разное время было характерно для 30% «жаворонков», 44% «голубей» и 52% «сов», однако различия достоверны только между первой и третьей группой ($p<0,05$). Нормальная продолжительность ночного сна отмечалась у 33% представителей утреннего, 21% асинхронного и 16% вечернего хронотипов. Качеством ночного сна были удовлетворены 53% «жаворонков», 27% «голубей» и 32% «сов». Различия достоверны только между первой и второй ($p<0,05$), и первой и третьей группой ($p<0,05$). Правильное чередование труда и отдыха в течение дня было более характерно для утреннего хронотипа. У «жаворонков» отмечалось неэффективное чередование труда и отдыха в течение дня только в 3% случаев, у «голубей» – в 25% ($p<0,05$ по сравнению с «жаворонками»), а у «сов» - в 19% ($p<0,05$ по сравнению с «жаворонками»).

Выводы. Научным результатом исследования является доказательство, что хронотип влияет на время пробуждения и засыпания студентов, характер приема пищи и успеваемость. Влияние хронотипа на изучаемые параметры у русскоязычных и иностранных учащихся имело схожие тенденции, но разные корреляционные связи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Комаров, Ф. И. Хронобиология и хрономедицина / Ф. И. Комаров, С.И. Рапопорт – М.: Триада-Х, 2000. – 488 с.
2. Зенкина, В. Г. Хронобиологический тип студентов и академическая успеваемость / В. Г. Зенкина, И. С. Зенкин, К. Е. Владимирова // Амурский медицинский журнал. – 2019. - № 3. – С. 36-40.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ ПСОРИАЗА У ПАЦИЕНТОВ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА

Барцевич И. Г., Конкин Д. Е., Широкая З. Г.

Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь

Актуальность. Согласно литературным источникам псориазом страдает в среднем каждый двадцатый житель земного шара с тенденцией показателя