

# АНАЛИЗ КАЧЕСТВА СНА СТУДЕНТОВ

Кот В. Н.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: к.м.н., доцент Шемет В. А.

**Актуальность.** Качество сна является одним из важнейших условий физического и душевного благополучия. Распространенность нарушений сна в популяции составляет от 8 до 35% в зависимости от метода диагностики. Общеизвестно, что субъективная неудовлетворенность качеством сна приводит к снижению внимания, работоспособности, негативно сказывается на общем функционировании.

**Цель.** Изучить особенности, провести анализ качества сна студентов высших медицинских учреждений образования и определить уровень дневной сонливости.

**Методы исследования.** Обследовано 40 студентов 5-6 курса Гродненского и Витебского государственных медицинских университетов, средний возраст – 23,3 года, юноши – 15 (38%), девушки – 25 (62%). Данные социологического исследования представлены с использованием описательной статистики. Особенности и анализ качества сна студентов проводился по специально разработанной анкете, включающей вопросы о продолжительности и качестве сна, представленной для исследуемых в виде Google формы. Выраженность дневной сонливости определяли с помощью шкалы Эпворт (Epworth Sleepiness Scale – ESS). Исследование проводилось анонимно.

**Результаты и их обсуждение.** На момент проведения исследования 20 (50%) студентов совмещали учёбу с работой, 25 (63%) респондентов проживали в общежитии, 15 (37%) – с родителями, на съемной квартире либо в собственном жилье.

Согласно результатам анкетирования, половина опрошенных – 20 (50%) студентов оценивают качество сна «удовлетворительно», 5 (12,5%) – «хорошо», 15 (37,5%) – «неудовлетворительно». Сон большинства респондентов (22 (55%)) составляет в среднем 6-7 часов, 6 (15%) – 7-8 часов, 2 (5%) – 9 и более часов, 10 (25%) – менее 6 часов.

Выявлено, что у большинства студентов наблюдаются отклонения в режиме сна и бодрствования. 30 (75%) студентов засыпают в период с 24.00 до 02.00 часов; только 10 (25%) – до 24.00. 20 (50%) не имеют ночных пробуждений, 15 (37,5%) – просыпаются ночью 1-2 раза, 5 (12,5%) – чаще.

32 (80%) опрошенных испытывали дневную сонливость. Из них по результатам шкалы дневной сонливости умеренную сонливость имели 29 студентов, 3 – аномальную (возможно, патологическую) сонливость.

**Выводы.** В ходе проведённого исследования выявлено, что более трети опрошенных не удовлетворены качеством ночного сна; недостаточное

количество сна обнаруживает каждый четвертый, что может быть связано с поздним засыпанием (после 24.00). Учитывая полученные данные, необходимо популяризировать среди студентов знания о важности соблюдения режима сна, сформировать механизмы осознанного сохранения здоровья.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Полуэктов, М. Г. Сомнология и медицина сна. Избранные лекции / М. Г. Полуэктов, Я. И. Левина. – М. : Медфорум-альфа, 2013. – 660 с.

## ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ ХРОНИЧЕСКОЙ ВЕНОЗНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Кошиц Г. Н.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: Милешко М. И.

**Актуальность.** Венозной недостаточностью страдают около 50% трудоспособного населения Европы. Это одно из наиболее распространенных заболеваний сосудов и актуальная проблема современной ангиологии. Заболевание приводит к снижению трудоспособности, а нередко к инвалидизации, требует значительных материальных затрат на лечение [1].

**Цель.** Провести анализ результатов лечения пациентов с хронической венозной недостаточностью, обусловленной посттромботической и варикозной болезнью вен нижних конечностей.

**Методы исследования.** В клинике общей хирургии УО «Гродненский государственный медицинский университет» на базе УЗ «Городская клиническая больница № 4 г. Гродно» в период с 2017 г. по 2021 г. находилось на лечении 424 пациента с клиникой хронической венозной недостаточности нижних конечностей, обусловленной посттромбофлебитическим синдромом и варикозной болезнью. Из числа пролеченных пациентов 120 госпитализированы с неосложненной формой болезни (3 и 4 стадия), 304 (71,7%) пациентов – с декомпенсированной формой с наличием трофических язв (5 и 6 стадия). При этом у 189 пациентов диагностированы постфлебитические язвы, что составило 62,1%, у 115 (37,9%) причиной язвообразования была декомпенсированная форма варикозной болезни нижних конечностей. Пациенты были в возрасте от 39 до 89 лет, женщин было 292 (68,9%), мужчин – 132 (31,1%).

Повторно госпитализированы в связи с рецидивом образования два и более раз 170 (89,9%) пациентов. Длительность язвообразования к моменту поступления в стационар составляла от нескольких месяцев до 17 лет.