

выполнения. Наиболее высокой она бывает при кишечной непроходимости, тромбозе мезентериальных сосудов, панкреонекрозе и несостоятельности анастомозов.

Сроки релапаротомии были разнообразными и зависели, в первую, очередь от характера осложнения. Так при ранней спаечной непроходимости срок варьировал от 4 до 8 суток. При послеоперационном перитоните сроки были более переменными – от 1 до 7 и более с момента первичной операции.

#### **Выводы.**

1. Наиболее частой причиной релапаротомии является развитие или прогрессирование перитонита на почве тромбоза мезентериальных сосудов, панкреонекроза и несостоятельности анастомозов.

2. Второй по значимости причиной релапаротомии, по нашим данным, явилась ранняя острая кишечная непроходимость.

3. Количество релапаротомий за 5 лет снизилось на 4,5% и летальность уменьшилась на 8,3%.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Клиническая хирургия : национальное руководство : в 3 т. / под ред. В. С. Савельева, А. И. Кириенко. – Т. 2. – М., 2009.–С. 197–223.

2. Петров, В. П. Кишечная непроходимость / В. П. Петров, И. А. Ерюхин. – М. : Медицина, 1989. – 288с.

3. Ерюхин, И. А. Кишечная непроходимость: Рук-во для врачей. / И. А. Ерюхин, В. П. Петров, М. Д. Ханевич. – 2-е изд., перераб. и доп.- СПб; М;Харьков: Питер, 1999. – 448 с.

## **ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ИЗМЕНЕНИЙ РЕЖИМА СНА И ПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ХРОНОТИПА И БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ**

**Борщевская Т. А., Якубович Н. А.**

Гродненский государственный медицинский университет,

Научный руководитель: ст.преп. Смирнова Г. Д.

**Актуальность.** Последние десятилетия в научном мире отмечается повышенный интерес к ритмической организации процессов в организме как в норме, так и при патологии. Ритмический характер свойствен многим физиологическим процессам, протекающим в организме человека (суточные колебания артериального давления, температуры тела и др.). Установлен циклический характер физического состояния и психологических функций. Нарушение ритмов жизнедеятельности может снижать работоспособность, оказывать неблагоприятное воздействие на организм человека. Изучение

характера биологических ритмов имеет большое значение при организации рационального режима труда и отдыха человека, а также открывает новые возможности для регуляции и управления процессами, протекающими в организме человека под влиянием различных внутренних и внешних факторов[1].

**Цель.** Ознакомится с особенностями индивидуальных биоритмов молодежи и выяснить их зависимость от режимов сна и питания.

**Методы исследования.** Валеолого-диагностическое исследование 176 респондентов – студентов ВУЗов Республики Беларусь.

**Результаты и их обсуждение.** Выяснилось, что лишь 21% респондентов оценили уровень своего здоровья, как хорошее. Студенты связывают свои основные отклонения в состоянии здоровья со стрессом (28,9%) и несоблюдением режима дня и питания (23,7%). Термин «биоритмы» знаком 85,5% участников исследования. По индивидуальному хронотипу оказалось, что 39,5% молодых людей – это «совы», 27,6% – это «жаворонки» и 18,4% – это «голуби». Считают, что несоблюдение биоритмов приводит к таким последствиям, как: снижение работоспособности(39,5%), развитие утомления (39,5%) и увеличение количества заболеваний(17,1%). Нарушения режима сна и бодрствования у себя отмечают 76,3% респондентов. Хороший сон – у 72,5% молодых людей, просыпаются ночью – 21,2% и указали, что спят плохо, – 6,3%. Однако 88% респондентов отметили, что испытывают дефицит сна. При этом 89% юношей и девушек ложатся спать далеко за полночь и спят меньше нормы на два и более часа. Напряженная умственная работа перед сном часто вызывает затрудненное засыпание, что еще более сокращает продолжительность и ухудшает качество сна. Это приводит к тому, что молодые люди предъявляют жалобы на усталость и головную боль. Снижение трудоспособности и "разбитость" в течение дня ощущают 73,7%. Большинство студентов во время учебы живут отдельно от родителей, поэтому из-за нехватки времени на приготовление пищи в меню молодых людей появляется пища быстрого приготовления. Как показало исследование, 71,4% студентов не считают своё питание рациональным. Основным приёмом пищи для 51,3% является ужин, при этом 43,4% не придерживаются режима в питании, по принципу «ем,когда захочу и сколько захочу». Качественная и количественная адекватность рациона питания у 71,2% студентов нарушена. Суточный рацион однообразен, наблюдается недостаток белковой пищи и витаминов, употребляют «вредную» еду 63,3% студентов. Нарушение режима питания приводит к тому, что у 36,9% студентов отмечаются жалобы на изжогу, боль в животе.

**Выводы.** Полученные данные свидетельствуют о том, что в режиме дня студентов отмечаются существенные нарушения, так как большинство в учебное время подстраивают свой режим дня под учебное расписание.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Крот, А.Ф. Современное состояние хронобиологии / А.Ф. Крот // Военная медицина. – 2012. – №4. – С.121–131.