

ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ ИНСОМНИИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Мацкевич А. В.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: Смирнова Г. Д.

Актуальность. Сон – неотъемлемая часть жизнедеятельности человека. Он является частью циркадного цикла сон-бодрствование. На клеточном уровне циркадные циклы координируют сложный механизм, который «включает и выключает» гены и клеточные структуры, регулирующие отдельные функции клеток, чтобы влиять на физиологическую активность глобальных органов и систем. В конце концов, совершенное и скоординированное равновесие в умственном, эмоциональном и физиологическом состоянии является целью этого сложного процесса. Нарушение сна, или бессонница (инсомния) – это обобщенное понятие, подразумевающее плохое засыпание, проблемы с поддержанием сна и слишком раннее пробуждение. В результате во время сна человек не может полностью восстановить силы и работоспособность, что снижает качество жизни (встречается у 30-45% населения планеты) [1; 2].

Цель. Изучение распространенности проявлений инсомнии среди студенческой молодежи.

Методы исследования. Валеолого-диагностическим методом исследовано 113 респондентов студентов, обучающихся в ВУЗах Республики Беларусь в возрасте 17-22 лет.

Результаты и их обсуждение. Самооценка уровня здоровья у 65,5% респондентов удовлетворительная. По мнению 84,1% студентов, инсомния является значительной угрозой здоровью, но до полуночи ложатся спать только 22,4%. Обычно стадия засыпания продолжается 3-10 минут, однако 83,2% указали, что тратят на засыпание 30 минут, а 6,2% от 60 до 120 минут. У 76,5% имелись проблемы со сном в течение прошедшего месяца перед исследованием, причем 52,2% отметили тревожные мысли, которые мешают заснуть. Посторонний шум при засыпании присутствует у 19,5% молодых людей; слабое освещение – у 54% студентов. Оптимальную температуру в комнате во время сна отметили только 75,2% респондентов. Среди особенностей поведения респондентов во время сна (указанные их соседями по комнате) отмечались: у 79,1% – подергивания ногами, у 27,9% – эпизоды дезориентации или замешательства, у 9,3% – задержки дыхания, у 4,7% – громкий храп и разговоры. 61,9% студентов считают, что у них достаточная физическая нагрузка, 72,6% отметили высокий уровень эмоциональной и интеллектуальной нагрузки. Элементы хронического стресса присутствуют в жизни 65,5% студентов. Перед сном занимаются учебой 71,7% студентов. Употребляют

сладкое перед сном 37,2%, причем 5,3% в значительных количествах. Пьют кофе в промежутке 6 часов перед сном 35,4% молодых людей. Отметили, что употребляют никотинсодержащие продукты 31,9%, алкоголь 12,4% еженедельно, часто принимают лекарства для сна 5,3%. Спят ночью от 6 до 7 часов 38,1%, а от 5 до 6 часов – 31,9%, меньше 5 часов – 10,6%. Постсомнические нарушения проявлялись в том, что 56,8% респондентов тяжело проснуться. Ощущают недостаток концентрации внимания после сна 46,9% молодых людей, а 16,8% могут фокусироваться только на интересных вещах. Сонливость и сниженная работоспособность сопровождают весь день 62% респондентов, и у них присутствует потребность в 1-2 часовом дневном сне. Не имело никаких проблем со сном 5,3% студентов.

Выводы. Проблемы со сном являются следствием не всегда осознанного выбора человеком своего образа жизни, на который негативно влияют множество факторов. У большинства студентов младших курсов выявлены проблемы со сном. Очевидно, что многие спят по 1-2 часа днем, восполняя недостаток ночного сна. Многие имеют элементы хронического стресса и не могут заснуть некоторое время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Циркадианные ритмы и хроническое нарушение сознания / М. М. Канарский [и др.] // Физическая и реабилитационная медицина, медицинская реабилитация. – 2021. – Т. 3, № 4. – С. 340–347.
2. Acosta, M. T. Sueño, memoria y aprendizaje / M. T. Acosta // Medicina (Buenos Aires). – 2019. – Vol. 79, Supl. III. – P. 29–32.

СТРУКТУРА ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ У ДЕТЕЙ ГРОДНЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Машкова А. Е.

Гродненский государственный медицинский университет

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Конюх Е. А.

Актуальность. Заболевания почек представляют собой серьезную проблему здравоохранения во всем мире в связи с прогрессирующим течением и развитием хронической почечной недостаточности уже в детском возрасте. Наблюдение за такими пациентами определяет социальную значимость хронических заболеваний органов мочевой системы, и почек в частности, в связи с утратой трудоспособности в молодом возрасте, инвалидизации детского и взрослого населения, значительной стоимости лечения и реабилитации пациентов. Современные знания эпидемиологии и патогенеза прогрессирования