

ХАРАКТЕРИСТИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГИГИЕНЫ СНА СТУДЕНТАМИ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Гузевич К. Ю., Самсоненко В. В.

УО "Гродненский государственный медицинский университет"

Научный руководитель: канд. мед. наук, Савицкий И. С.

Актуальность. Инсомния – это высоко распространенное расстройство, захватывающее около 10-15 % взрослого населения [1]. Недостаток правильного и регулярного сна приводит к ухудшению памяти, снижению устойчивости и концентрации внимания, понижению работоспособности, что существенно влияет на физическое и психоэмоциональное состояние человека.

Цель. Оценить особенности гигиены сна и определить наиболее распространенные стратегии борьбы с бессонницей.

Методы исследования. Репрезентативную группу составили 70 респондентов обоих полов (мужской n=19, женский n=51) в возрасте от 17 до 25 лет. В ходе исследования был использован метод анкетирования.

Результаты и их обсуждение. Бессонница может проявляться в виде нарушения инициации засыпания, частых ночных прерываний сна, раннего утреннего пробуждения, сопровождающиеся затруднениями с возвращением ко сну. В ходе проведенного опроса респондентам было предложено несколько способов того, как можно справиться с бессонницей, а им было необходимо выбрать из этого перечня стратегий те, которые активно используются ими [2]. Таким образом, по результатам исследования было выявлено, что наиболее распространенной мерой борьбы с бессонницей являются создание условий для сна (38,6 %), что может достигаться посредством организации регулярного процесса отхода ко сну, проветривание помещения, изоляция от посторонних звуков и тому подобное. В ходе исследования было также установлено, что 37,1 % респондентов ничего не предпринимают для улучшения качества сна; 17,1 % используют методы релаксации (дыхательные и релаксационные упражнения); 6,1 % респондентов утверждают, что предпочитают пить таблетки, а 1,1 % – спят пару часов днем.

Гигиена сна, представляющая собой совокупность поведенческих практик, направленных на создание оптимальных условий для сна, в значительной мере влияет на качество сна, а несоблюдение правил гигиены сна является фактором риска развития бессонницы [1; 3]. В ходе исследования было определено, какие методы гигиены сна респонденты наиболее склонны использовать. Наиболее часто используются следующие методы: сон в свободной одежде (да – 68,6 %, нет – 15,7 %, иногда – 15,7 %), сон в полной темноте (да – 47,1 %, нет – 18,6 %, иногда – 17,1 %), проветривание помещения (да – 64,3 %, нет – 14,3 %, иногда – 21,4 %), сон на удобной кровати с невысокой подушкой (да – 61,4 %, нет –

24,3 %, иногда – 14,3 %). Реже используются такие варианты гигиены, как отход ко сну и пробуждение в одно и то же время (да – 50 %, нет – 22,9 %, иногда – 27,1 %), снижение физической и умственной активности за 1-2 часа до сна (да – 35,7 %, нет – 37,1 %, иногда – 27,2 %) и не переждать перед сном (да – 47,1 %, нет – 14,3 %, иногда – 20 %).

Выводы. Исходя из результатов исследования, можно утверждать о высокой потребности в освещении стратегий гигиены сна с целью улучшения качества сна и предупреждения вредных последствий его депривации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Савицкий, И. С. Роль гигиены сна в структуре профилактики бессоницы / И. С. Савицкий, Е. А. Мойсеенок // Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины: сборник научных статей. – Гродно, 2023. – Т. XIII. – С. 184–193.
2. Проект клинических рекомендаций по диагностике и лечению хронической инсомнии у взрослых / М. Г. Полуэктов [и др.] // Consilium Medicum. Неврология и Ревматология (Прил.). – 2016. – №2. – С. 41–51.
3. Тихомирова, О. В. Диагностика и лечение нарушения сна: учебно-методическое пособие / О. В. Тихомирова // Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины им. А. М. Никифорова МЧС России. – СПб.: ООО «НПО ПБ АС», 2020. – 52 с.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МИКРООРГАНИЗМОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ ПРИ ГНОЙНОМ СРЕДНЕМ ОТИТЕ, ИХ УСТОЙЧИВОСТЬ К АНТИБИОТИКАМ И РОЛЬ В ПАТОГЕНЕЗЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Гулевич П. С.¹, Обуховская Е. И.²

УЗ "Гродненский государственный медицинский университет"¹,
УЗ "Гродненская университетская клиника"²

Научный руководитель: д-р мед. наук, проф. Хоров О. Г.

Актуальность. Введение антибиотиков дало клиницистам инструмент, который можно было использовать даже без микробиологической диагностики, а нерациональное применение антибиотиков привело к появлению бактериальных штаммов и болезней с множественной антибиотикорезистентностью [1]. В последнее время изменился характер флоры, стали преобладать грамотрицательные подвижные палочковидные бактерии [2].

Цель. Проведение сравнительного анализа микроорганизмов, выделенных из мазков у пациентов с гнойным средним отитом, изучение их устойчивости к