

АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОГО ДЖЕТЛАГА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Чурилова У. Л., Папазян К. А.

УО "Гродненский государственный медицинский университет"

Научный руководитель: Смирнова Г. Д.

Актуальность. Образ жизни современного человека сопряжен со смещением циркадных ритмов из-за нарушения режима дня в рабочие и выходные дни, а также частого воздействия синего света от гаджетов в ночное время. Это состояние, называемое социальным джетлагом, может приводить к нарушению сна и обмена веществ, то есть к дезадаптации, формированию нарушений метаболизма, сердца, сосудов и нервной системы. 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. 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. Ознакомиться 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 основные отклонения в состоянии здоровья со стрессом (28,9 %) и несоблюдением режима дня и питания (23,7 %).

Термин «биоритмы» знаком 85,5 % участников исследования, понятие «социального джетлага» только 17,9 %. 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. Поэтому 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 появляются блюда быстрого приготовления. Как показало исследование, 71,4 % студентов не считают свое питание рациональным. Основным приемом 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, периодические боли в животе.

У современной молодежи компьютер стал неотъемлемой частью жизни, и в течение дня 65,8 % юношей и 75,4 % девушек проводят за компьютером более 4 часов, в то время как в целом этот вариант выбрали 91,9 % всех респондентов. Хотя 62,9 % студентов относятся нейтрально к социальным сетям, 56,7 % девушек их используют для общения или 24,2 % для просмотра фильмов/прослушивания музыки, зато 42,2 % юношей используют чаще всего для подготовки к занятиям. Однако нельзя забывать, что современные студенты так же могут проводить время перерывов за экранами телефонов.

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.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ИНФОРМИРОВАННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ О КСЕНОБИОТИЧЕСКИХ РИСКАХ ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ НИЗКИХ УРОВНЕЙ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, ПРИСУТСТВУЮЩИХ В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ, НА ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ

Чухно Е. В.

УО "Гродненский государственный медицинский университет"

Научный руководитель: Смирнова Г. Д.

Актуальность. В последние годы заметно возросла активность исследователей в изучении эффектов малых доз химических соединений.