

Ячменный кофе может стать важной частью здорового образа жизни молодежи.

### Литература:

1. Кофейные напитки на основе растительного сырья / Э. А. Исагулянин [и др.] // ЖУРНАЛ Известия высших учебных заведений. Пищевая технология. – 1998. – № 2–3. – С. 51–52.
2. Ячменный кофе: польза и вред [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kofes.ru/poleznoe/yachmennyy-kofe/>. – Дата доступа: 15.03.2024.
3. Ячменный кофе: польза и вред. Состав и характеристики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://royal-forest.ru/blog/yachmennyy\\_kofe\\_polza\\_i\\_vred/](https://royal-forest.ru/blog/yachmennyy_kofe_polza_i_vred/). – Дата доступа: 15.02.2025.
4. Напиток из ячменя как альтернатива кофе: четыре способа приготовления и полезные свойства [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tea.ru/article/napitok-iz-yachmenya-kak-alternativa-kofe-chetyre-sposoba-prigotovleniya-i-poleznye-svoystva/>. – Дата доступа: 15.03.2024.
5. Нутрициолог Новикова объяснила, кому нельзя пить заменители кофе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gazeta.ru/social/news/2023/01/16/19498897.shtml>. – Дата доступа: 16.01.2023.

## ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВЛИЯНИЯ КАЧЕСТВА СНА НА САМОЧУВСТВИЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

*Лескевич В.Л.*

Гродненский государственный медицинский университет  
г. Гродно, Беларусь  
Научный руководитель – Заяц О.В.

**Актуальность.** В наше время все большую популярность набирает здоровый образ жизни, люди стараются перейти на правильное питание, следят за своим весом, уделяют внимание спорту и избавляются от вредных привычек. Но большинство людей не придают значимости еще одному главному элементу здорового образа жизни – это хороший и полноценный сон, в котором нуждается любой человек без исключения. Он наполняет наш организм бодростью, восстанавливает работоспособность, предоставляя отдых, сохраняя красоту и молодость. Недельное недосыпание по 3-4 часа в ночь негативно влияет даже на молодых и здоровых людей: в их организме хуже перевариваются и усваиваются углеводы и хуже переносятся стрессовые состояния.

Для полноценной жизни, учебы, работы необходим полноценный отдых. Именно сон восстанавливает энергетические запасы нервной системы, которые

расходуются во время бодрствования. По данным литературы, у студентов различных вузов отмечают значительно худшее качество сна по сравнению с общей популяцией людей. При этом студенты медицинских вузов занимают особое положение, так как учебная нагрузка в медицинском вузе в среднем в 2 раза выше, чем у студентов технического вуза. Проблема недостаточного сна студентов является предметом заботы и внимания специалистов, потому что недосыпание – это не только следствие того или иного заболевания, но и причина проблем со здоровьем.

Существует огромное множество нарушений сна. Их подразделяются на: диссомнии – расстройства, связанные с трудностями инициации и поддержания сна, или с избыточной дневной сонливостью, среди которых выделяют нарушения сна – инсомнии (бессонницы) и нарушения бодрствования – гиперсомнии. Парасомнии – отдельная группа нарушений сна, в которую входят двигательные, поведенческие или вегетативные феномены, которые возникают в специфической связи с процессом сна. Болезни сна.

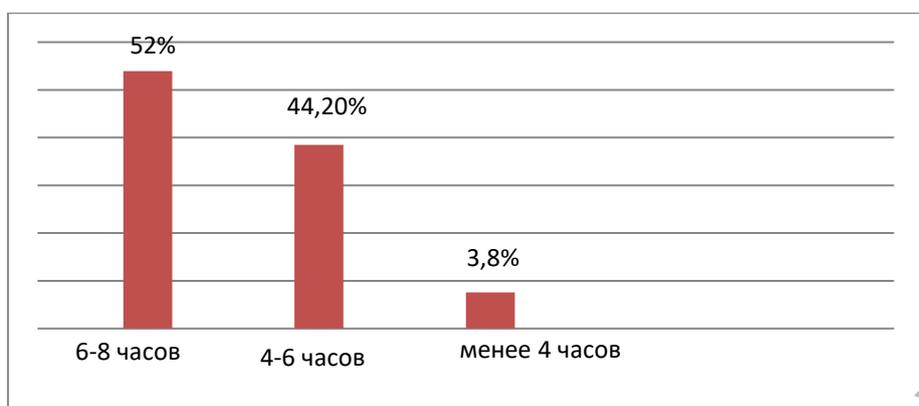
Основные причины нарушения сна: шоковые ситуации, стресс, соматические и неврологические заболевания, психические расстройства, хронические боли, воздействие на организм стимуляторов центральной нервной системы в виде алкоголя, сбой биоритмов в результате влияния внешних факторов, гормональные перестроения и сбои, несоблюдение правил рационального питания, переедание перед сном, ожирение, неблагоприятные условия для отдыха [1, 2, 3].

Нарушения биологических ритмов организма, режима и продолжительности сна ведет к ухудшению физического и психоэмоционального состояния, депрессиям, нарушениям поведения и агрессивности студентов. Также, недостаток сна ухудшает память, мышление, концентрацию и объём внимания, снижает быстроту психомоторных реакций, что негативно отражается на результатах учёбы. В связи с этим остро стоит вопрос об оценке качества сна и определения степени его влияния самочувствие у студентов медицинского университета [2, 3, 4].

**Цель.** Изучение особенностей сна студентов-медиков, его влияние на самочувствие.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании принимали участие 52 студента (76,9% девушки и 23,1% юноши) УО «Гродненский государственный медицинский университет». Проведено социологическое исследование с применением валеологической анкеты.

**Результаты и их обсуждение.** Так, на вопрос «Какая у Вас продолжительность ночного сна?» 52,0% респондентов ответили, что 6-8 часов, 44,2% – 4-6 часов, 3,8% – менее 4 часов (рисунок 1).



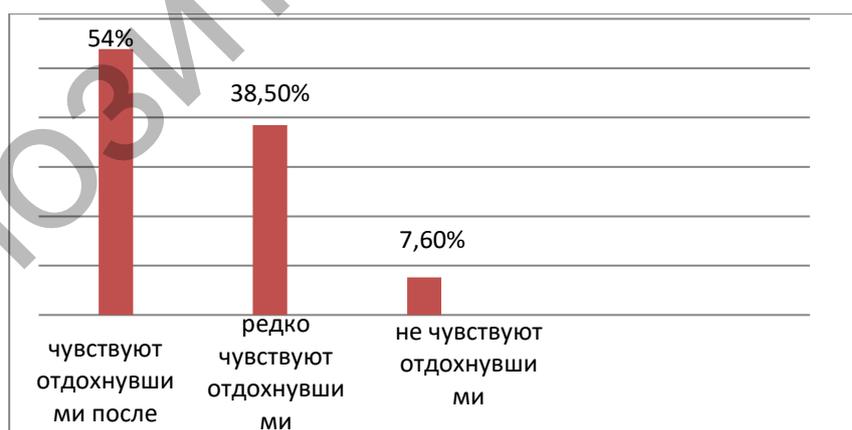
**Рисунок 1.** - Продолжительность ночного сна студентов

Известно, что нормы продолжительности сна следующие: 15-18-лет – 8,5-8 часов; 19-22 лет – 8-7,5 часов; при этом, специалисты считают, что всем учащимся и студентам необходимо просыпаться в 07.00, а часом отхода ко сну подростков является 22.00, учащихся – 22.30, студентов – 23.00 [1, 2].

На вопрос «Во сколько Вы обычно ложитесь спать?», респонденты ответили следующим образом: 20,2% ложатся спать с 22.00 до 23.00 часов, остальные 80,8% респондентов после 23.00.

На вопрос «Как часто Вы испытываете трудности с засыпанием?», 40,4% иногда испытывают трудности, 5,8% редко. Известно, что наиболее частой причиной нарушений режима сна у студенческой молодежи является стимулирующая умственная активность перед сном (просмотр телевизионных программ, работа за компьютером – 19,1%).

На вопрос «Чувствуете ли Вы отдохнувшими после сна?», 53,9% респондентов ответили, что чувствуют отдохнувшими, 38,5% респондентов редко чувствуют отдохнувшими и не чувствуют отдохнувшими 7,6% (рисунок 2).



**Рисунок 2.** - Самочувствие студентов после ночного сна

Также 51,9% респонденты отмечали у себя проблемы с засыпанием. На вопрос «Как Вы считаете, влияет ли качество и продолжительность сна на Ваше самочувствие?» 96,2% ответили, что да. На вопрос «Замечали ли Вы взаимосвязь между количеством и качеством сна и Вашей успеваемостью?» 15,8% ответили,

что есть взаимосвязь, при этом, чем хуже качество сна, тем тяжелее студенты справляются с поставленными задачами во время обучения.

**Выводы.** Изучение особенностей сна студентов показало, что подавляющее большинство студентов имеет недостаточный ночной сон. Это негативно сказывается на эмоциональном состоянии, приводя к снижению настроения, самочувствия, активности, повышению беспокойства, астении, усилению страхов, связанных с учебой, росту риска невротизации, что отметили 96,2% респондентов.

#### **Литература:**

1. Дунай, В. И. Особенности нарушения сна у студентов / В. И. Дунай, Н. Г. Аринчина, В. Н. Сидоренко // Медицинский журнал. – 2013. – № 3. – С. 139–143.

2. Пивень, Е. А. Характеристика гигиены сна студентов, проживающих в общежитиях / Е. А. Пивень, Д. А. Брусов // Вестник РУДН. Серия: Медицина. – 2017. – Т. 21, № 1. – С. 127–136.

3. Кремнева, В. В. Влияние сна на успеваемость студентов ВУЗА / В. В. Кремнева // Психолого-педагогические науки. – 2009. – № 7. – С. 1–10.

4. Нелаева, А. В. Влияние физической активности на качество сна и общее самочувствие студентов медицинского университета, работающих в ночные смены / А. В. Нелаева // Научный лидер. – 2025. – № 13 (214). – С. 1–10.

## **ВЛИЯНИЕ ФИТОЭСТРОГЕНОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Лещинский А.П.*

Гродненский государственный медицинский университет  
г. Гродно, Беларусь

Научные руководители – канд. мед. наук, доц. Сивакова С.П., Смирнова Г.Д.

**Актуальность.** Актуальность фитоэстрогенов (ФЭ) в последние годы возросла по нескольким причинам: здоровье женщин: (ФЭ могут быть полезны для женщин в период менопаузы, так как они могут смягчать симптомы, связанные с дефицитом эстрогенов; профилактика заболеваний (исследования показывают, что ФЭ могут снижать риск развития некоторых заболеваний, таких как остеопороз, сердечно-сосудистые заболевания и некоторые виды рака, например, рак молочной железы и рак простаты) [1].

Действие ФЭ на организм может быть как эстрогенным, так и антиэстрогенным, что зависит от концентрации эндогенных эстрогенов в крови и чувствительности рецепторов к ним. При повышении концентрации ФЭ усиливается их антиэстрогенный эффект. Важно отметить, что ФЭ не являются