

Многие считают (67,4%), что при приготовлении «фаст-фуда» в ресторанах быстрого питания добавляют гораздо больше соли и сахара, чем в домашние блюда, 3,4% так не считают и 29,2% не задумываются об этом.

Выводы. Таким образом, было установлено, что большая часть студентов при формировании своего рациона питания не соблюдают принципы рационального питания. Режим питания студентов имеет ряд недостатков, также среди студентов распространено употребление фаст-фуда. Полученные результаты указывают на необходимость проведения работы со студентами по организации питания и здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Основные проблемы питания студентов в связи с их образом жизни / О. А. Карабинская, В. Г. Изатулин, О. А. Макаров [и др.] // Сибирский медицинский журнал (Иркутск). – 2011. – Т. 103, № 4. – С. 122-124.

НАРУШЕНИЕ ЦИРКАДНЫХ РИТМОВ И НЕДОСТАТОЧНОСТЬ СНА У СТУДЕНТОВ, СВЯЗАННЫЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СМАРТФОНА ПЕРЕД СНОМ

Млыновская А.С.

Гродненский государственный медицинский университет

Гродно, Республика Беларусь

Научный руководитель – Башкирова Ю.В.

Введение. В современном мире информационные технологии стали неотъемлемой частью жизни человека, и одно из центральных мест в этом процессе занимает смартфон. Будучи изначально средством коммуникации, сегодня он превратился в многофункциональное устройство, сопровождающее пользователя на протяжении всего дня и, что наиболее критично, в вечернее и ночное время. Особую актуальность эта проблема приобретает в студенческой среде, для которой характерны высокая социальная активность, интенсивные учебные нагрузки и, как следствие, повышенный риск нарушений гигиены сна. Использование смартфона перед сном стало рутинной практикой для подавляющего большинства обучающихся, что позволяет предположить наличие прямой связи между этим поведением и качеством их сна.

Ключевым звеном в формировании негативного воздействия смартфона является нарушение циркадных ритмов – эндогенных биологических часов организма, задающих ритм сна и бодрствования. Основным «агентом» влияния здесь выступает синий свет экрана, который подавляет синтез мелатонина – гормона, отвечающего за подготовку организма ко сну. У студентов, чья нервная система и без того находится в состоянии высокой пластичности и уязвимости к стрессу, использование гаджета перед сном приводит к сдвигу фазы сна, увеличению латентности (времени засыпания) и, как следствие,

хронической недостаточности сна. Это создает порочный круг: снижение когнитивных способностей, необходимость «наверстывать» информацию в ущерб отдыху и дальнейшая дестабилизация циркадной системы [1].

Цель. Изучить взаимосвязь между использованием смартфона в предсонный период, состоянием циркадных ритмов и качеством сна у студентов высших учебных заведений.

Методы исследования. Сбор первичных данных осуществлялся методом анкетирования среди студентов. Выборочную совокупность составили 124 респондента. Опрос проводился на платформе Google Forms. Статистическая обработка полученных результатов выполнялась с использованием программного обеспечения Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. В ходе анкетирования установлено, что мнения респондентов о влиянии смартфона на качество сна распределились следующим образом: 41,1% полагают, что гаджет оказывает незначительное воздействие, 25% опрошенных уверены, что он определенно ухудшает сон, а 12,9% считают, что влияние отсутствует.

Анализ временных параметров использования устройств показал, что большинство участников (59,7%) прекращают пользоваться телефоном за 15–30 минут до сна. Непосредственно перед сном, фактически засыпая с устройством, его используют 26,6% респондентов. Лишь 7,3% опрошенных откладывают гаджет за 30–60 минут до сна.

При изучении локализации устройств в ночное время выявлено, что у 50% опрошенных телефон находится на прикроватной тумбочке, у 26,6% – под подушкой или непосредственно в кровати. Только 18,5% респондентов оставляют смартфон вне зоны досягаемости (на столе, полке).

На вопрос о предпочитаемых видах активности перед сном респонденты дали множественные ответы: 82,3% используют социальные сети (TikTok, Instagram и др.), 66,1% – мессенджеры (Telegram, WhatsApp), 44,4% просматривают видео, 39,5% слушают аудиоконтент (музыку, подкасты, аудиокниги), 23,4% читают электронные книги, 19,4% играют в игры.

Установлено, что основная часть студентов (53,2%) ложатся спать в интервале от 22:30 до 01:00, 22,6% – после часа ночи, и 20,2% – в промежутке 22:00–23:00.

Анализ засыпания показал, что 51,6% опрошенных засыпают менее чем за 15 минут после выключения света, 40,3% требуется 15–30 минут. Наименьшую долю составили лица, которым необходимо более часа для засыпания.

Изучение дневной сонливости выявило, что 53,9% студентов часто испытывают сонливость на учебных занятиях, 34,7% – иногда, 18,5% – почти ежедневно, и лишь 12,9% не сталкиваются с этой проблемой или испытывают ее крайне редко.

При анализе утреннего пробуждения установлено, что 29,8% студентов с трудом просыпаются по будильнику и часто его переставляют, 48,4% иногда испытывают трудности при пробуждении, тогда как 21,8% просыпаются легко.

Субъективная оценка состояния после пробуждения распределилась следующим образом: 56,5% чувствуют себя слегка утомленными, но это состояние проходит после душа или завтрака; 27,4% испытывают сонливость и разбитость в первой половине дня; 5,6% ощущают сонливость в течение всего дня; и только 10,5% просыпаются бодрыми.

Выводы. Проведенное исследование выявило устойчивую взаимосвязь между особенностями использования смартфонов в предсонный период и жалобами студентов на качество сна и дневное самочувствие.

Анализ данных показывает, что, хотя почти половина респондентов (41,1%) недооценивает негативное влияние гаджетов, реальное поведение студентов свидетельствует о повсеместном нарушении гигиены сна. Подавляющее большинство опрошенных используют смартфоны непосредственно перед сном (59,7% засыпают с телефоном или прекращают использование менее чем за 30 минут до сна), причем основным видом активности являются социальные сети (82,3%) и мессенджеры (66,1%), которые оказывают стимулирующее воздействие на нервную систему. Критическим фактором является также близкое расположение устройств во время сна: у 50% студентов телефон находится в постели или на прикроватной тумбочке, что создает риск непроизвольных пробуждений и нарушает цикличность сна.

Полученные результаты подтверждают, что использование смартфона перед сном и во время нахождения в постели является значимым фактором, нарушающим циркадные ритмы студентов. Это приводит к хроническому недосыпанию, снижению дневной активности и ухудшению качества бодрствования, что может негативно сказываться на успеваемости и общем состоянии здоровья. Данные указывают на необходимость внедрения правил «цифровой гигиены» в студенческой среде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Максименко, А. А. Связь цифровых стрессоров с характеристиками сна в российской популяции / А. А. Максименко, А. А. Золотарева, Д. В. Каширский // Экология человека. – 2025. – Т. 32, № 3. – С. 207–218.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА НУТРИЕНТНОЙ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ АДЕКВАТНОСТИ И СБАЛАНСИРОВАННОСТИ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ МУЖЧИН СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Мозоль В.В.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – канд. биол. наук, доц. Лисок Е.С.

Введение. В условиях глобальной демографической трансформации, характеризующейся устойчивым ростом доли людей старческого возраста в