

респондентов, относятся: рак щитовидной железы (84,5%), острая лучевая болезнь (86,2%) и катаракта (27,6%).

Регулярные медицинские осмотры работающих с РАО относят к мерам безопасности 89,7%, использование СИЗ – 63,8%, употребление йодсодержащих продуктов питания – 56,9%. Считают, что места захоронения РАО должны быть изолированы 87,9% респондентов.

Выводы. Результаты исследования показывают, что респонденты, не имеющие специальной подготовки, недостаточно осведомлены о проблеме влияния и последствиях, связанных с влиянием РАО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Савкин, М. Н. Взаимное влияние объектов живой природы и пунктов захоронения радиоактивных отходов: экологическая и техническая безопасность / М. Н. Савкин, М. В. Ведерникова, С. В. Панченко // Радиоактивные отходы. – 2018. – № 3. – С. 30–38.

ВЛИЯНИЕ ШУМОВОГО ЗАГРЯЗНЕНИЯ ГОРОДА НА КАЧЕСТВО СНА И УРОВЕНЬ СТРЕССА СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Сурмач Д. А.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Зиматкина Т. И.

Актуальность. Шумовое загрязнение, широко представленное в экосистеме современного города, признано значимым фактором риска для здоровья населения. Воздействие шума не ограничивается только слуховым анализатором; оно вызывает системные последствия, что ведет к росту стресса и нарушению архитектуры сна [1, 2]. Для студентов-медиков данная проблема усугубляется высокой когнитивной нагрузкой и спецификой режима дня. Хроническая депривация сна из-за шума может снижать эффективность обучения и адаптационные возможности будущих врачей.

Цель. Изучить взаимосвязь между субъективным восприятием уровня шумового загрязнения, качеством сна и уровнем психологического стресса у студентов.

Методы исследования. В работе использованы сравнительно-оценочные, аналитические методы и метод социологического опроса респондентов путём их анонимного добровольного анкетирования.

Результаты и их обсуждение. Согласно данным, респонденты, отмечающие высокий уровень шумового загрязнения, имеют значительно более высокие шансы на низкое качество сна. По субъективной оценки зашумлённости (где 0 – абсолютная тишина, 10 – оживлённый проспект) 38,7% отметили уровень выше 5. Установлено, что шум влияет на все его параметры: увеличивает

время засыпания, вызывает частые пробуждения и снижает общую удовлетворенность отдыхом. 41% респондентов отмечают, что засыпают из-за посторонних звуков в течении 15-30 минут, 6,5% – за 30-60 минут, и ещё столько же – более часа; 6,5% опрошенных отмечают пробуждение 1-2 раза в неделю; 3,2% – 3-4 раза; Разбитыми на утро за последнюю неделю себя ощущают 93,5% (ежедневно – 3,2%, часто – 38,7%, редко – 51,6%) и никогда – 6,5%

С точки зрения системного воздействия, шум выступает как значимый стрессогенный фактор. Тестирование выявило преобладание ответов «иногда», «довольно часто», «очень часто», при этом общая адаптационная способность пока сохраняется. Даже при отсутствии осознанного пробуждения, звуковые раздражители вызывают вегетативные реакции (рост ЧСС, выброс кортизола), что формирует состояние «хронического стресса» [1].

Шум окружающей среды мешает восстановлению нервной системы, что в условиях высокой учебной нагрузки может приводить к истощению адаптационных ресурсов организма. Несмотря на высокие риски развития хронического стресса, лишь 6,5% опрошенных используют беруши, «белый шум» для предотвращения его развития.

Выводы. Существует связь между воспринимаемым шумовым загрязнением и ухудшением качества сна. Проблемы со сном играют важную опосредующую роль во взаимосвязи между чувствительностью к шуму и тревожностью и депрессией [1].

Шум города является системным стрессором, вызывающим неспецифические реакции организма, которые проявляются в росте уровня психоэмоционального напряжения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Lee, S. Association Between Perceived Noise Pollution and Sleep Quality: Findings from the 2018 Community Health Survey / S. Lee, J. H. Chung // Epidemiol Health. – 2024. – Vol. 46. – P. e2024089. – doi: 10.4178/epih.e2024089.
2. Effect of Noise Sensitivity on Mental Health: Mediating Role of Sleep Problems / Y. Chen, S. Zheng, Y. Liu [et al.] // Noise Health. – 2025. – Vol. 27, № 125. – P. 158–167. – doi: 10.4103/nah.nah_155_24.