

Особенности влияния хронотипа студентов - медиков на качество сна и режим питания

Кадовб Елена Вячеславовна

Гродненский государственный медицинский университет, Гродно

Научный(-е) руководитель(-и) Синкевич Елена Владимировна, Гродненский государственный медицинский университет, Гродно

Введение

В наше время большое внимания уделяется вопросам формирования здорового образа жизни среди молодежи. Рациональное питание позволяет поддерживать высокий уровень физической и умственной работоспособности студентов. Не менее важной составляющей здорового образа жизни является сон. Хронотип человека не маловажен для составления рационального режима дня и избегания чрезмерной нагрузки на организм.

Цель исследования

Выявить зависимость качества сна и режима питания от хронотипа студентов Гродненского государственного медицинского университета.

Материалы и методы

Было проведено анонимное анкетирование 150 студентов второго и третьего курса ГрГМУ в возрасте 19-22 лет, не имеющих отклонений в физическом развитии. Тип хронотипа определяли с помощью опросника Хорна-Остберга. Далее результаты исследования были обработаны при применении пакета программного обеспечения «Statistica 6.0».

Результаты

По характеру организации биоритмов все опрошенные студенты разделились следующим образом: к утреннему хронотипу («жаворонки») были отнесены 10%, к вечернему хронотипу («совы») – 40% и к аритмичному типу («голуби») – 50% респондентов. По качеству сна 28% студентов отнесли к группе с отсутствием признаков избыточной дневной сонливости, 52% к группе умеренной дневной сонливости, 14% - значительной дневной сонливости, 6% - резкой дневной сонливости. Ответы на вопрос о кратности приемов пищи распределились следующим образом: - 66% студентов из группы с отсутствием признаков избыточной дневной сонливости питаются 3 раза, 18% - 4 раза, 16% - 2 раза в день; - 41% респондентов с умеренной дневной сонливостью кушают 3 раза в день, 32% - 2 раза, 19% - 4 раза и 7% - 5 раз, 1% - 5 раз в день; - 44% респондентов со значительной дневной сонливостью кушают 3 раза в день, 31% - 2 раза, 19% - 4 раза и 6% - 5 раз в день; - 66% студентов из группы с резкой дневной сонливостью питаются 4 раза, 3 и 5 раз в день по 17% соответственно. Считают свой

режим и рацион питания рациональным 84% студентов с отсутствием признаков избыточной дневной сонливости, 66% с умеренной дневной сонливостью, 63% респондентов со значительной дневной сонливостью и 100% студентов с резкой дневной сонливостью.

Выводы

1. При анализе полученных данных была установлена зависимость качества сна и режима питания студентов от хронотипа. 2. Для соблюдения принципов рационального питания и обеспечения качественного сна студентам необходимо соблюдать режим дня и рацион питания, для сохранения высокого уровня физической и умственной работоспособности.