

Характеристика вегетативной нервной системы студентов второго курса СУО в разные годы обучения

Савостьян Анна Владимировна

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) - доцент Колосовская Любовь Александровна,

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Введение

Значительные умственные и эмоциональные перегрузки, нерациональный режим дня, стрессы, гиподинамия и др. негативно отражаются на здоровье студентов. Включение в режим дня оптимальных двигательных нагрузок снижает нервно-психическое перенапряжение. Физические упражнения увеличивают лабильность нервно-мышечного аппарата, совершенствуют функциональную подвижность нервных процессов.

Цель исследования

Изучить динамику показателей вегетативной нервной системы студентов специального учебного отделения (СУО).

Материалы и методы

Проведена оценка функционального состояния вегетативной нервной системы у 157 студентов II курса (129 девушек, 28 юношей) в 2006 г. и 29 студентов II курса

педиатрического факультета (22 девушки, 7 юношей) в 2015 г. Оценка проводилась при выполнении ортостатической пробы и вегетативного индекса Кардю (ВИ). Проведена статистическая обработка и анализ результатов в разные годы обучения.

Результаты

Известно, что ВИ Кардю, принято считать одним из наиболее простых методов оценки вегетативной нервной системы. Анализ результатов ВИ показал, что благоприятное соотношение тонуса симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы выявлено у 72,1% девушек 2006 г. и у 68,2% студенток 2015 г. Неблагоприятное соотношение тонуса отмечено у 4,5% второкурсниц, как в одной, так и в другой группе наблюдения. У остальных студенток наблюдается удовлетворительный уровень ВИ. Показатели ВИ у современных юношей несколько хуже, чем у их сверстников 2006 г. В методике выполнения ортостатической пробы предусмотрена нагрузка (переход из горизонтального положения в вертикальное), что приводит у многих студентов СУО к неблагоприятной реакции организма. Анализ оценки ортостатической пробы выявил негативную динамику у современных второкурсников. В 2006 г. 27,9% девушек и 17,7% юношей имели неудовлетворительную оценку. В 2015 г. выраженная симпатикотония отмечена у 40,9% и 28,6% соответственно. Этим студентам необходимо включать в режим дня циклические нагрузки выполнение которых приводит к гармонизации регуляторных центров ЦНС и снижает нервно-психическое перенапряжение. Игровые виды спорта в большей степени позволяют снизить эмоциональное перенапряжение.

Выводы

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что третья часть студентов СУО имеет вегетативные нарушения. Соблюдение правильного режима, достаточный сон, полноценное питание, закаливание, физические упражнения положительно влияют на состояние вегетативной нервной системы.