

Шалькевич А. С.

ФИЗИОЛОГИЯ СНА. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА СНА СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Сисоева И. В.

Кафедра нормальной физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Сон – специфическое физиологическое состояние, периодически сменяющее бодрствование, и характеризующееся выключением сознания, понижением мышечного тонуса и всех видов чувствительности человека.

Функции сна:

- Сон обеспечивает отдых организма.
- Сон способствует переработке и хранению информации. Медленная фаза сна облегчает закрепление изученного материала, быстрая — реализует бессознательные модели ожидаемых событий.
- Сон — это приспособление организма к изменению суточной освещённости (день-ночь).
- Сон восстанавливает иммунитет путём активизации Т-лимфоцитов, играющих роль в борьбе с простудными и вирусными заболеваниями.
- Висцеральная теория сна утверждает, что во сне центральная нервная система занимается анализом и регулировкой работы внутренних органов.

Здоровый сон, который возможен только при соблюдении режима труда и отдыха, жизненно важен для нормальной работы мозга. Установлено, что недостаток сна влечет за собой пагубные изменения обмена веществ в организме. Гормональные и эндокринные нарушения при этом схожи по симптомам с признаками старения. Хроническое недосыпание увеличивает вероятность заболевания диабетом, гипертензией, снижает резистентность организма, провоцирует ожирение и проблемы с памятью.

Сон и бодрствование являются необходимыми составляющими циркадианного ритма. В настоящее время обнаружено около 400 процессов и гомеостатических показателей, изменяющих свои характеристики с околосуточной периодичностью. Чередование сна и бодрствования обеспечивает согласование ритмических колебаний жизненных процессов и приспособление организма к ритмически изменяющимся условиям внешней среды.

Цель: изучить вопросы режима труда и отдыха с учетом качества сна у студентов-медиков.

Материалы и методы. Нами использовалась авторская анонимная анкета, по результатам которой анализировался режим сна студентов-медиков, их образ жизни и ряд других показателей.

Результаты и их обсуждение. По результатам опроса выявлено, что изучаемые характеристики сна студентов-медиков не соответствовали принципам здорового образа жизни.

Выводы. Выявлена значительная подверженность студентов нарушениям сна, прежде всего из-за трудностей в учебе и неумения организовывать своё личное время. В течение дня следствиями нарушения сна у студентов являлись повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания, затруднения воспроизведения полученной информации, что требует необходимость проведения образовательной и просветительской работы и её применения на практике.