

М.И. Зыгмантович, К.А. Исакова
**ОЦЕНКА КАЧЕСТВА СНА И ФАКТОРОВ, НА ЕГО ВОЗДЕЙСТВУЮЩИХ,
У СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Научный руководитель: ассист. К.В. Богданович

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

M.I. Zygmantovich, K.A. Isakova
**ASSESSMENT OF SLEEP QUALITY AND FACTORS AFFECTING
IN STUDENTS OF BELORUSIAN MEDICAL UNIVERSITY**

Tutor: assistant. K.V. Bogdanovich

Department of General Hygiene

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. На основе данных анкетного опроса проанализирована распространенность нарушений сна среди студентов. В статье выдвигаются предположения о влиянии энергетиков на качество сна.

Ключевые слова: качество сна, нарушения сна, энергетические и тонизирующие напитки.

Resume. Based on the questionnaire data, the prevalence of sleep disorders among students was analyzed. The article suggests the influence of energy drink on the quality of sleep.

Keywords: sleep quality, sleep disturbances, energy and tonic drinks.

Актуальность. В связи с особенностями образовательного процесса в Белорусском государственном медицинском университете, который сопровождается высокими нагрузками и требует усвоения большого объема материала, большое значение для студентов имеет соблюдение режима учебы и отдыха. Процесс обучения часто сопровождается отсутствием правильного режима сна. Организация собственных биоритмов во время учебного процесса является одной из важнейших задач, позволяющих студенту качественно усвоить материал в процессе обучения, повысить уровень собственного здоровья и качества жизни в целом.

Цель: выявление распространенности нарушений сна и определение факторов, неблагоприятно влияющих на его качество, среди студентов медицинского университета.

Задачи:

1. Оценить качество сна студентов-медиков;
2. Выявить факторы, которые могли дополнительно оказывать влияние на состояние сна участников опроса;
3. Выявить наличие связи между воздействием факторов и нарушением сна у студентов медицинского университета.

Материалы и методы. В ходе работы был использован метод анкетного опроса, выполненного на базе специального программного приложения «Google forms» и реализуемый путем онлайн анкетирования студентов Белорусского государственного медицинского университета. В опросе приняли участие 77 студентов, девушки и юноши от 17 до 22 лет. Для оценки качества сна использовался

Питтсбургский опросник на определение индекса качества сна (PSQI), дополнительно проводилось анкетирование с использованием Госпитальной шкалы тревоги и депрессии (HADS) и вопросы, связанные с употреблением энергетических напитков.

Результаты и их обсуждение. Анализ самостоятельной оценки качества сна за последний месяц со стороны студентов выявил, что большая часть оценивает свой сон как достаточно хороший 55,8% (43 из 77), 33,8% (26 из 77) студентов оценивают качество сна как скорее плохое, 6,5% (5 из 77) – как очень хорошее, а 3,9% (3 из 77) студентов выбрали вариант «очень плохое качество сна».

Также были проанализированы отдельные проблемы со сном в отношении каждого из респондентов. Нарушения сна не были отмечены лишь у 2,6% (2 из 77) студентов, остальные 97,4% имели проблемы со сном (рисунок 1).

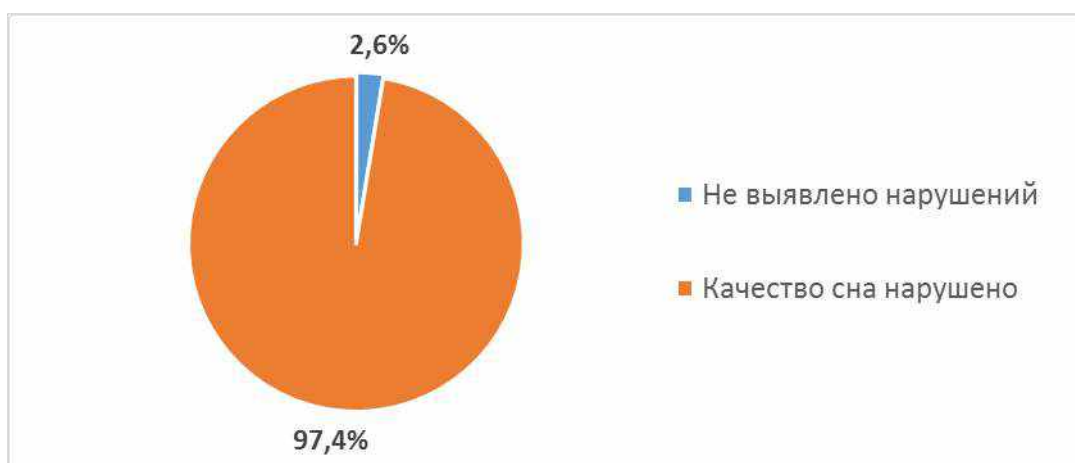


Рис. 1 – Распространенность нарушений сна среди респондентов

Качество сна оказывает влияние на различные сферы нашей общественной деятельности (вождение автомобиля, прием пищи, социальная деятельность) [1,2]. В результате нарушения, происходит снижение бодрствующего и активного состояния у человека. Только 10,4% (8 из 77) опрошенных не отмечали у себя данных нарушений ни разу в течение последнего месяца (рисунок 2).



Рис. 2 – Ответы на вопрос «Как часто за прошедший месяц Вам было сложно оставаться бодрствующим во время вождения автомобиля, после приема пищи или в процессе социальной деятельности»

Кроме того, нарушения сна сказываются не только на эмоциональной сфере, но и на работоспособности людей [1,2]. Среди студентов, на вопрос о сложности сохранения достаточного настроения на то, чтобы сделать все дела, только 5,2% (4 из 77) студентов склонились к варианту «совсем не сложно».

Также по Госпитальной шкале тревоги и депрессии у 5 из 23 респондентов (21,7%) отмечается субклиническая форма тревоги, а у 4 (17,4%) – клиническая форма; в то же время, по второму критерию у 2 из 23 респондентов (8,7%) отмечалась субклинически выраженная форма депрессии.

В ходе работы также проанализированы отдельные факторы, оказывающие влияние на качество сна в отношении каждого из участников опроса. 35% (27 из 77) студентов имеют данные воздействия, среди которых особое влияние оказывают энергетические и тонизирующие напитки. Из числа всех респондентов, 32,5% (25 из 77) (рисунок 3) опрошенных употребляют энергетические напитки. Среди данных лиц нарушения сна по результатам анализа Питтсбургского опросника были отмечены у 62,9% (17 из 25). Однако, по результатам опроса, только 27,3% студенты самостоятельно отмечали у себя данные нарушения после употребления напитков.

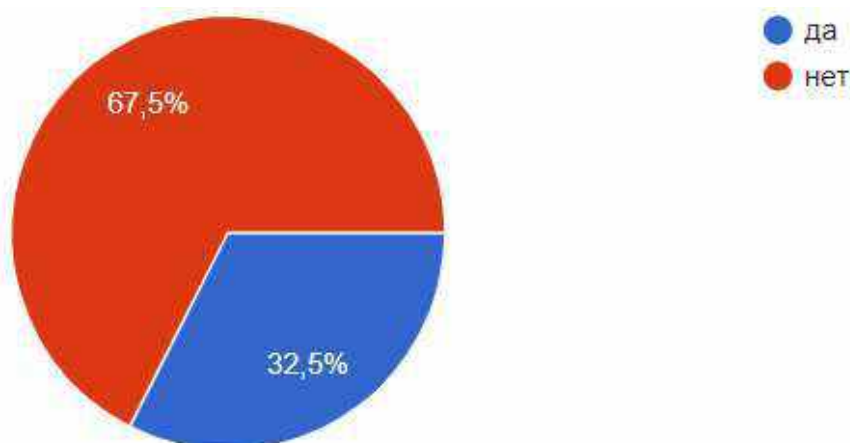


Рис. 3 – Ответы на вопрос «Принимаете ли вы энергетические напитки?»

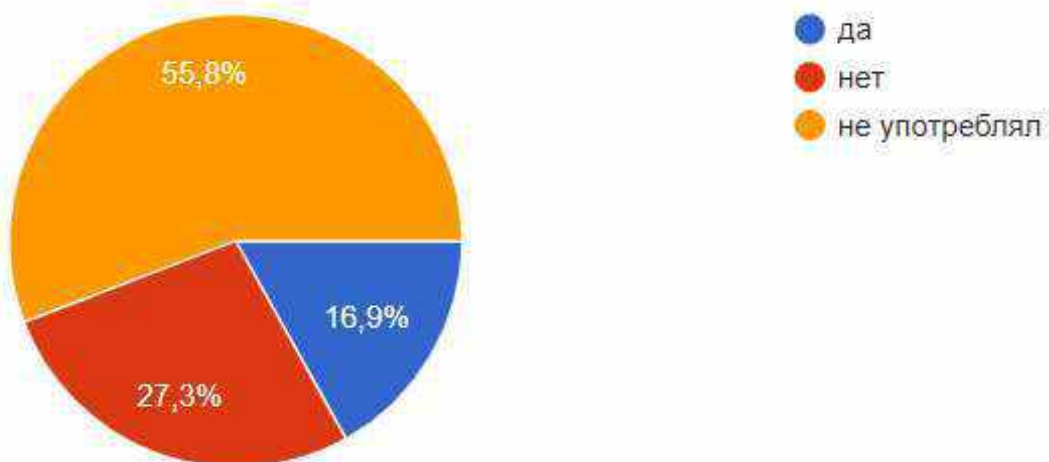


Рис. 4 – Ответы на вопрос «Были ли у вас нарушения сна после употребления энергетика?»

Среди форм проявления не спокойного сна респонденты отмечали у себя следующие (по результатам опроса соседей по комнате, партнеров): 3 человека отметили разговоры во сне; 1 человек – мелкие непостоянные движения различных групп мышц; 1 человек – судороги; 1 человек – крик; 1 человек – плач. Эти проявления не были связаны с употреблением энергетических напитков и были отмечены со слов тех, с кем респонденты проживают вместе. Поэтому, данные проявления беспокойного сна могут быть проанализированы только в индивидуальном порядке – мы не можем точно говорить о отсутствии каких-либо проявлений беспокойного сна у других респондентов (проживающих одних), а также не можем точно оценить выраженность проявлений, так как их наблюдение отмечается лишь «со слов».

Для улучшения качества сна многие принимают ряд лекарственных препаратов. Однако среди студентов такой тенденции замечено не было: только 8 человек из 77 опрошенных (10,38%) принимали данные препараты с определенной кратностью.

Выводы:

1. По результатам проведенного анализа можно сделать вывод о распространенности нарушений сна у студентов (плохое качество сна у 73 из 77 респондентов, что составляет 94,8%). Кроме того, 25 (32,5%) респондента употребляют энергетические напитки с определённой кратностью.

2. Хорошее же качество сна, а также благоприятная оценка по шкале тревоги и депрессии, была отмечена только у 3 из 77 респондентов, что составило 3,89%.

3. В связи с особенностями тяжести образовательного процесса и спецификой получения медицинского образования, необходимо провести мероприятия, направленные на оптимизацию режима отдыха студентов и оптимизацию учебного процесса, особенно в отношении коррекции биоритмов (качества сна и его продолжительности).

Литература

1. Циркин, В. И. Физиологические основы психической деятельности и поведения человека / В. И. Циркин, С. И. Трухина. – Н.Новгород : «НГМА», 2001. – 524 с.
2. Демин, Н. Н. Нейрофизиология и нейрохимия сна / Н. Н. Демин, А. Б. Коган, Н. И. Моисеева. – Ленинград : Наука, 1978. – 188 с.