

Арсенович А.Ю.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ РЕЖИМА СНА НА СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ

Научный руководитель: ст. преп. Кушнерук А.В.

Кафедра гигиены детей и подростков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Полноценный, здоровый сон положительно влияет на основные физиологические и биологические процессы в организме человека: синтез гормонов, белков, нуклеиновых кислот, активность некоторых ферментов. Нарушения в режиме сна являются одним из факторов риска формирования множества патологий, таких как болезни обмена веществ, тревожные расстройства, болезни системы кровообращения. На ухудшение сна современных молодых людей влияют стресс, интенсификация образовательного процесса, образ жизни, увеличение времяпрепровождения в электронных устройствах. Сокращение продолжительности ночного сна, связанное с поздним отходом ко сну (после 23 ч), систематическими ранними подъемами (раньше 5:00), подготовкой к учебным занятиям в ночное время, выступает выраженным фактором риска формирования сердечно-сосудистой патологии. Так, научные исследования показывают, что люди, имеющие продолжительность сна до 5-6 часов, страдают болезнями системы кровообращения в 1,7 раз чаще, чем те, кто имеет оптимальную продолжительность сна (8-9 часов). Таким образом, важными является изучение влияния режима сна на состояние сердечно-сосудистой системы у студентов.

Цель: оценить влияние режима сна на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у студентов.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 106 студентов УО «Белорусский государственный медицинский университет». Изучение режима сна обучающихся проводилось с использованием электронной анкеты (Google forms). Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студентов выполнена по результатам исследования систолического и диастолического артериального давления и частоты сердечных сокращений.

Результаты и их обсуждение. В результате оценки ночного сна выявлено, что у 46,7% респондентов ночной сон составляет менее 6-7 часов, что ниже физиологически оптимальной продолжительности. Оценка качества сна показала, что 50,48% студентов отмечают у себя бессонницу и частые ночные пробуждения. Установлено, что 71,4% молодых людей не соблюдают принцип отхода ко сну до 23:00.

Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы исследуемых показала, что у 29,2% наблюдаются отклонения от нормы артериального давления и частоты сердечных сокращений. Среди них у 17% студентов показатели артериального давления и пульса соответствуют артериальной гипотензии, а у 12,3% - артериальной гипертензии. При этом среди студентов с отклонениями артериального давления у 93,5% отмечаются нарушения в режиме или качестве сна.

Выводы. Нарушения режима сна (поздний отход ко сну, недостаточная продолжительность сна, бессонница) могут являться факторами риска отклонений от нормы у студентов артериального давления и формирования сердечно-сосудистой патологии.