РОЛЬ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ОСОБЕННОСТИ РЕАКТИВНОСТИ ПРИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА К УЧЕБНОЙ НАГРУЗКЕ

Л.Г.Огнева

*Харьковский национальный медицинский университет Украина*

*Кафедра патологической физиологии им. Д.Е. Альперна*

Известный отечественный патофизиолог Н.Н. Сиротинин более 30 лет назад писал в: «Под реактивностью организма обычно понимают его свойство реагировать определенным образом на воздействия окружающей среды».

От реактивности в большой степени зависит приспособляемость организма человека или животного к условиям среды, поддержание гомеостаза.

Характерные особенности реактивности организма обнаруживаются в течение индивидуальной жизни. Например, адаптация к умеренной физической нагрузке, системы терморегуляции - к изменению температуры, выработка пищеварительных ферментов в ответ на прием пищи, естественная эмиграция лейкоцитов и т.п.

**Целью исследования** явилось изучение раскрытие тех механизмов, которые лежат в основе реактивности (резистентности), поскольку от них зависит сопротивляемость и устойчивость организма к воздействию болезнетворных агентов.Наибольшее воздействие на проявления реактивности организма оказывают гормоны передней доли гипофиза (тропные гормоны), стимулирующие секрецию гормонов коры надпочечников. Оценить условия жизни студентов постоянно проживающих в городе и области и приехавших на учебу из других регионов, определить уровни адаптации и распространенность донозологических состояний среди студентов-медиков. Выявить психофизиологическое состояние здоровья студентов, проживающих в разных бытовых условиях.

 **Материалы и методы.** Объектами наблюдения были студенты 1 – 3 курсов Харьковского национального медицинского университета (124 студента) и студенты 1 – 3 курсов Харьковского национального университета им. В.Н.Каразина (92 студента). Индекс физического здоровья включал в себя данные тестирования и исследование количества кортизола и иммунограмм. Индекс ментального здоровья включал обобщенные данные педагогического контроля и психологического тестирования.

Адаптация – это интенсивный и динамический, многосторонний и комплексный процесс жизнедеятельности, в ходе которого индивид на основе соответствующих приспособительных реакций вырабатывает устойчивые навыки удовлетворения тех требований, которые предъявляются к нему в ходе обучения и воспитания в высшей школе. Адаптация студентов к новым социальным условиям, связанным с обучением в вузе, новым кругом общения, новыми формами обучения, новыми требованиями к овладению знаниями имеет свою специфику.

**Результаты.** В результате проведенного исследования были сформированы 4 группы, отличающиеся друг от друга по количественным и качественным показателям.

В первую группу вошли студенты с устойчивой достаточной адаптацией (32%). Почти все они занимаются дополнительной двигательной активностью организованно (в секциях и клубах) или самостоятельно (чаще на дому).

Вторую группу составили студенты (30%) с различными нарушениями физического здоровья, но удовлетворительной адаптацией ментальной сферы.

Студенты 3-й группы (14%) продемонстрировали ментальную дезадаптацию, но достаточную физическую приспособляемость.

Четвертая группа (24%) отличались слабыми адаптационными возможностями физического состояния и ментальной дезадаптацией.

Адаптация студентов медицинского вуза к учебной нагрузке сопровождается умеренной (средней) тревожностью, однако часть студентов (38,4%) испытывает высокую ситуативную тревожность, при этом высокая личностная тревожность выявлена лишь у 34,3% студентов.

К третьему курсу обучения в медицинском вузе большая часть студентов (77,9%) полностью адаптирована к учебным нагрузкам и окружающей среде за счет активации парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, что указывает на использование более экономного для организма пути адаптации. В свою очередь кортизол играет ключевую роль в защитных реакциях организма на стресс и необходим для адаптации организма в меняющихся условиях окружающей среды. Результаты показателей кортизола и иммунограмм доказывают, что достоверная разница в Т-клеточном звене не исчерпывает резервов иммунной системы, поскольку все показатели иммунограммы в пределах нормы. При сравнении зависимости уровней тревожности от уровня кортизола в крови установлено, что у приезжих студентов уровень кортизола выше нормальных показателей, что наряду с выявленной симпатикотонией указывает на напряжение регуляторных систем, обеспечивающих приспособление к новому образу жизни. В то же время длительное напряжение процессов регуляции опасно тем, что следствием интенсификации жизненных процессов являются ускорение темпа постарения и развитие донозологических состояний.

Успешность адаптации студентов к учебной деятельности зависит не только от морфофункционального и психофизиологического развития, эмоциональной и интеллектуальной саморегуляции, но и способности компенсировать некоторые личностные свойства, а также от выполнения гигиенических требований к организации учебного процесса и ведения здорового образа жизни.

Нами установлено, что в среднем студент-медик отдыхает 7-8 часов в день, важно отметить, что в это значение включен и сон. При этом возрастает объем информации для изучения. Такие перегрузки становятся иногда причиной стрессов, которые могут приводить к срыву адаптации.

**Выводы.** Поэтому и необходимо изучать компоненты здорового образа жизни, которые влияют на формирование стиля жизни, а так же обучение студентов-медиков основам здорового образа жизни.

**АНКЕТА-ЗАЯВКА НА УЧАСТЬ У РОБОТІ ЩОРІЧНОЇ НАУКОВО –ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ**

**«*Досягнення та перспективи експериментальної і клінічної ендокринології»***

 ***(Пятнадцяті Данилевські читання)***

Прізвище, ім’я,по батькові *Огнєва Лілія Гаррієвна*

Місце роботи: *Харьковский национальный медицинский университет Украина, кафедра патологічної фізіології им. Д.О. Альперна*

Посада*: асистент*

Поштова адреса*: м. Харків, пр. Леніна 4, ХНМУ кафедра патологічної фізіології им. Д.О. Альперна*

Телефон (057) 707-73-40

E-mail *pathophys.KhNMU@mail.ru*

Участь *тільки публікація*

Дата Підпис Огнєва Л.Г.

18.01.2016