

Герасименко О.І., Гармаш І.В., Дегтяр К.О.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ СНУ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Харківський національний медичний університет

Кафедра гігієни та екології №1

Актуальність теми. Сон – це важливий фізіологічний процес, спрямований на відпочинок організму та обробку інформації, отриманої протягом дня. Здоровий сон підтримує працездатність та забезпечує зміцнення імунної системи. Згідно з рекомендаціями МОЗ, тривалість сну підлітків віком 13-18 років повинна складати 8-10 годин, а дорослих людей – не менш, ніж 7 годин.

Навчання студентів-медиків супроводжується значними розумовими навантаженнями та потребує великої кількості годин на опрацювання матеріалу, через що студенти часто стикаються з проблемою браку часу на повноцінний сон.

Мета дослідження – оцінка гігієни сну серед студентів медичних спеціалізацій.

Матеріали та методи дослідження. Нами було проведено анкетування студентів-медиків 1-6 курсів Харківського національного медичного університету та Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. У дослідженні взяли участь 90 опитуваних віком від 17 до 23 років, із них 66 осіб жіночої статі (73,3 %) та 24 особи – чоловічої (26,7 %).

Результати дослідження. Середня тривалість нічного сну у 42,2 % студентів складає 6 годин, у 24,4 % – 7 годин, порівну – 5 та 8 годин – у 13,3 % студентів, у 4,4 % респондентів – лише 4 години, порівну – 9 та 11 годин – у 1,1 % опитуваних. 51,1 % респондентів зазвичай лягає спати після опівночі, 42,2 % – в інтервалі від 23-ої години до опівночі, та лише 6,7 % студентів лягає спати до 23-ої години. На питання: «Чи лягаєте ви і встаєте в один і той же час?», 14,4 % опитуваних обрали відповідь «майже завжди», 52,2 % – варіант «частіше за все», 21,1 % – «інколи» та 12,2 % – відповідь «майже ніколи».

Лише 6,7 % студентів майже завжди прокидаються бадьорими, 22,2 % відчують вранці бадьорість частіше, ніж сонливість, 41,1 % опитуваних частіше за все в ранці почувають себе сонливими, а 30 % майже завжди відчують, що не висипаються. На питання «Чи відчуваєте ви сонливість удень?», 14,4 % студентів відповіли «майже завжди», 31,1 % – «часто», 48,8 % – «інколи», та 6,7 % респондентів обрали варіант «не відчуваю». При цьому 8,9 % опитуваних часто сплять удень, 46,7 % – інколи та 44,4 % – ніколи.

Більшість студентів – 53,3 % – часто намагаються виспатися на вихідних за ті часи, які вони недоспали протягом навчального тижня, 23,3 % роблять це інколи, 23,3 % опитуваних стверджують, що майже ніколи.

22,2 % студентів-медиків майже завжди продовжують вивчати матеріал після 23-ої години вечора, 38,9 % – часто, 18,9 % – інколи, та 20 % респондентів майже ніколи не займаються навчанням після 23-ої години. 23,3% студентів окрім навчання ще мають роботу, з них 47,6 % працюють у нічні години.

Серед опитуваних 46,7 % обов'язково провітрюють кімнату перед тим, як лягти спати, 23,3 % роблять це часто, 16,7 % – інколи, 13,3 % – майже ніколи. Майже всі студенти (94,4 %) користуються комп'ютером або смартфоном перед сном, лише 1,1 % не користується ними за годину до сну, та 4,4 % – за пів години до сну.

73,3 % досліджуваних сплять у повній темряві, з них 95,5 % вимикають усі прилади, а 4,5 % – надягають маску для сну; у 12,2 % опитуваних у кімнаті горять лампочки від приладів, 13,3 % студентів зазначили, що до них потрапляє світло ліхтарів з вулиці, а 1,1 % відповів, що до нього вночі потрапляє світло з інших кімнат.

На питання «Чи з легкістю ви засинаєте перед іспитами чи важливими парами?» 26,7 % відповіли «так», 32,2 % – «інколи довго не можу заснути або прокидаюся вночі», 22,2 % – «часто довго не можу заснути або прокидаюся вночі», 15,6 % – «майже завжди довго не можу заснути або прокидаюся вночі», 3,3 % обрали відповідь «майже завжди не сплю всю ніч».

Висновки. Більше половини опитаних студентів-медиків уночі сплять менш, ніж 7 годин та лягають спати після опівночі, що призводить до недосипання та поганого самопочуття. Серед опитуваних відмічається тенденція до «відсипання» на вихідних, проте ця дія не здатна компенсувати здоровий нічний сон та може призвести до збою режиму дня. Майже всі студенти використовують комп'ютер або смартфон перед сном, що шкідливо впливає на ЦНС, органи зору, та може викликати проблеми із засипанням. Більшість студентів тією чи іншою мірою скаржаться на порушення сну перед іспитами чи важливими парами, що є наслідком стресу та нервового напруження. Дослідження показало, що студентам-медикам необхідно більше уваги приділяти гігієні сну, адже здоровий повноцінний сон – це запорука гарного самопочуття та високої продуктивності.

Список використаних джерел

1. Цыган, В.И., Богословский, М.М., Апчел, В.Я., Князькин,И.В. (2006). *Физиология и патология сна*. Санкт-Петербург: Спецлит.
2. Ковров, Г.В., Вейн, А.М. (2004). *Стрессы и сон у человека*. Москва: Нейромедиа.