

*Мамаджанов А.Н., Байышбек уулу Т., Шарипов Ж.М.,
Дадажанова Ф.Ш.*

**ОШ МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИНИН МЕДИЦИНА
ФАКУЛЬТЕТИНИН 3-КУРСУНУН СТУДЕНТТЕРИНИН
УЙКУСУНУН САПАТЫН БААЛОО**

*Мамаджанов А.Н., Байышбек уулу Т., Шарипов Ж.М.,
Дадажанова Ф.Ш.*

**ОЦЕНКА КАЧЕСТВА СНА СТУДЕНТОВ 3 КУРСА
МЕДИЦИНСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ОШСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*A. Mamadzhanov, Baiyshbek uulu T., J. Sharipov,
F. Dadazhanova*

**ASSESSMENT OF SLEEP QUALITY OF 3RD YEAR STUDENTS OF THE
MEDICAL FACULTY OF OSH STATE UNIVERSITY**

УДК: 613.79(575.2)

Уйку кадимки турмуштук активдүүлүктүн ажырагыс бөлүгү. Учурда организмдин ойгонуу мезгилиндеги иш-аракеттери гана эмес, жашоо узактыгы да уйкунун сапатына көз каранды экендиги талашсыз. Уйку учурунда психологиялык жана физикалык абал турукташып, эс тутум калыбына келтирилет. Уйку ар кандай узактыкка ээ болушу мүмкүн, бирок анын негизги максаты - организмдеги биологиялык процесстердин ишин оптималдаштыруу болуп эсептелет. Уйкунун жетишсиздиги студенттердин концентрациясынын төмөндөшүнө алып келет, кыжырданууну күчөтөт жана өз кезегинде бул академиялык көрсөткүчтөргө таасир этүүчү стресске алып келиши анык. Бул изилдөөдө Ош мамлекеттик университетинин медицина факультетинин 3-курсунун «Дарылоо иши» каттышты. Студент жаштардын, айрыкча медицина факультетинин студенттеринин арасында уйкунун жетишсиздиги же уйкунун сапатынын төмөндүгү келечектеги дарыгерлерди даярдоодо чоң мааниге ээ; ал окуу материалын начар өздөштүрүүгө алып келет. Бул академиялык жүктөмдүн оордугуна жана келечек дарыгер студенттин жашоо образына байланыштуу.

Негизги сөздөр: уйку, уйкунун узактыгы, студенттер, окуу жүктөмү, психикалык жана физикалык ден-соолук.

Сон является неотъемлемой частью нормальной жизнедеятельности. Сейчас нет сомнений в том, что от его качества во многом зависит не только деятельность организма во время его бодрствования, но и продолжительность жизни. Во время сна стабилизируется психологическое и физическое состояние, восстанавливается память. Сон может иметь разную продолжительность, но главная его цель – оптимизация деятельности биологических процессов в организме. Недосыпание у студентов вызывает снижение концентрации внимания, повышает раздражительность и свою очередь это приводит к стрессу, который влияет на успеваемость. В данном исследовании принимали участие студенты 3 курса медицинского факультета Ошского государственного университета по специальности «Лечебное дело». Недосыпание или недостаточное качество сна среди студенческой молодежи, особенно студентов медицинского факультета, имеет большое значение для подготовки будущих врачей, что приводит к плохой успеваемости материала. Это связано с большой академической нагрузкой и образом жизни студента-медика.

Ключевые слова: сон, продолжительность сна, студент, учебная нагрузка, психическое и физическое здоровья.

Sleep is an integral part of normal life. Now there is no doubt that not only the activity of the body during its wakefulness, but also the duration of life largely depends on its quality. During sleep, the psychological and physical condition is stabilized, memory is restored. Sleep can have different duration, but its main goal is to optimize the activity of biological processes in the body. Lack of student sleep causes a decrease in concentration, increases irritability and, in turn, this leads to stress, which affects academic performance. The 3rd year students took part in this study in 3rd year students of the medical faculty, Osh State University. Lack of sleep or insufficient quality of sleep among students, especially among students of medicine, are of great importance for the training of future doctors, that leads to poor digestibility of the learning material. This is due to the heavy academic load and lifestyle of a medical student.

Key words: sleep, sleep duration, student, academic load, mental and physical health.

Введение. Сон – состояние, которое характеризуется потерей активных психических связей субъекта с окружающим миром и состояние, активно подготавливающее организм (в первую очередь мозг человека) к предстоящей активной деятельности. От качества сна зависит профессиональная деятельность, настроения, здоровья, поведения и эмоции человека. Во время сна активизируются анаболические процессы и происходит репаративное восстановления белковых молекул в клетках, т.е. сон помогает восстановиться иммунном, нервном, скелетном и мышечном системам.

В настоящее время во всем мире проблема с расстройствами сна приобретает все большее медико-социальное значение. По предварительным данным, около 1/4 часть населения в той, или иной степени страдают от различных расстройств сна. На данный момент по Международной классификации расстройств сна выделяют более 70 видов нарушений сна [1].

Для студентов обучения в высшем учебном заведении всегда связано с большим психоэмоциональными нагрузками, изменением привычного распорядка дня и ритма жизни, часто сопровождающийся сменной места жительства, изменением круга общения и

перераспределением свободного времени. Для сохранения психоэмоционального и физического здоровья человека включает ряд аспектов, значимым и важным аспектом сохранения как физического, так и психологического является сон, как один важнейших психофизиологических механизмов регуляции. [2].

Студенты медики испытывает существенные психоэмоциональные перегрузки к концу первого года обучения, который тесно взаимосвязан с проявлением нарушения сна (продолжительности, сонливости днем, особенностей засыпания и пр.) что сказывается на успешности освоения студентами программ и отдельных дисциплин [3].

Большое внимания надо уделять проблеме нарушения сна в молодом возрасте, по сравнению с общей популяцией. Студенты вузов имеют больше нарушения качества сна, об этом свидетельствуют литературные данные. Для большинства студентов вузов характерны такие симптомы как: стресс, повышенная утомляемость, тревога, депрессия и раздражительность, и избыточная дневная сонливость. Интенсивность учебной нагрузки сопровождается большим стрессом и это в свою очередь приводит к расстройствам сна. К сожалению, студенческая аудитория не информирована об этих проблемах, которые впоследствии приводят к неблагоприятным результатам [1], [3], [5], [9].

Студентам, нарушившим грубым образом свой

режим труда и отдыха часто отражается на их усвоении учебной программы, а также психического и физического здоровья. Уменьшения сна на 2-3 часа за ночь имеет неблагоприятные последствия для организма, т.е. может увеличиться риск развития некоторых заболеваний [3], [6], [8], [9]. В связи с этим данная работа актуальна и имеет особое значение для здоровья студентов.

Цель исследования. Это изучение гигиены сна среди студентов.

Материалы и методы исследования. Объектом исследования явились студенты 3 курса Ошского государственного университета, «Медицинского факультета» по специальности «Лечебное дело». В экспериментальном опросе приняли участие 100 студентов (31 юноша, 69 девушек). Средний возраст испытуемых составлял от 18 до 22 лет. Для исследования были использованы сочетание методов опроса и анкетирования.

Одним из главных требований качества сна была его продолжительность, спать восемь часов в сутки, который носит общерекомендательный характер для всех индивидуально. Продолжительность сна зависит от возраста, интеллектуальных и физических нагрузок, самочувствия, психотипа и др. У наших респондентов продолжительность сна составлял 8-9 часов у 13% (13), 7-8 часов у 25% (25), 6-7 часов у 33% (33) и менее 6 часов у 29% (29) (рис. 1).

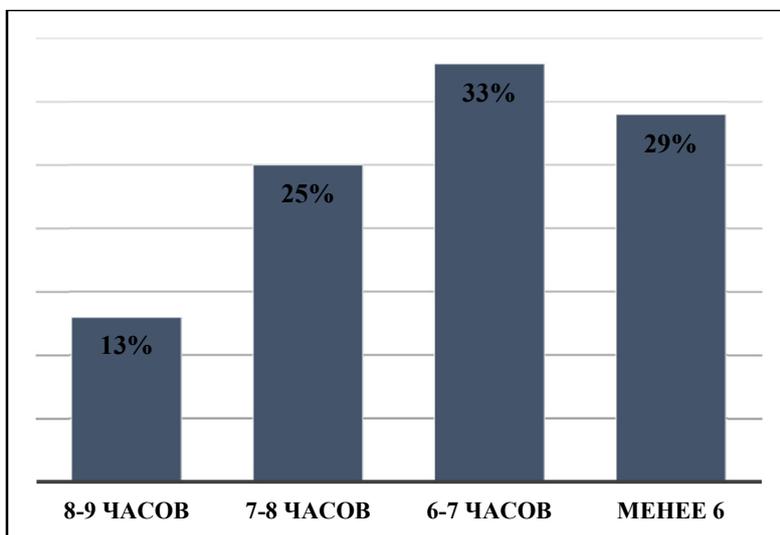


Рис. 1. Продолжительность сна опрошенных студентов.

Дневной пассивный непродолжительный сон весьма полезен, даже кратковременный прекрасно восстанавливает работоспособность организма. Днём спят – 25% (25), по мере возможности – 51% (51), не спят – 24% (24) студентов.

У 45% (45) студентов в будние отход ко сну приходится до 00.00, 46% (46) опрошенных засыпают в промежутке от 00.00 до 03.00 часов, а 5% (5) – в 03.00-04.00, а 4% (4) студентов вовсе не спят ночью (рис. 2).

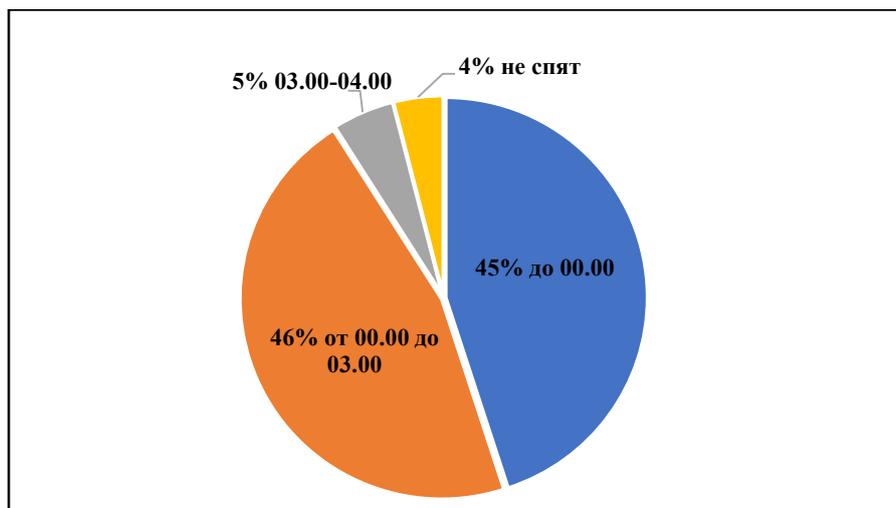


Рис. 2. Отход ко сну в будние дни.

Менее половины 42% (42) студенты не удовлетворены качеством сна, около 58% (58) студенты утром без будильника не могут встать, что говорит о низком качестве сна.

В 72% (72) студентам в той или иной степени, проблемы со сном мешали в повседневной жизни, такие как сонливость, раздражительность, вялость, снижение концентрации и объем памяти. Особенно заметно это у тех, кто спит менее 7 часов, не соблюдая режим сна. Трудности с засыпанием и случаи ночных пробуждений испытывали – 52% (52). Из всех студентов засыпают плохо – 67% (67) в течении часа, 32% (32) – засыпают около 30 минут, 1% (1) принимают лекарства, которые помогают уснуть.

Проблемы с засыпанием у студентов связаны с учебной – 48% (48) и наличием стрессов – (17%). У 35% студентов ранние утренние пробуждения случаются в промежутке 05.00-06.00 часов, ночные пробуждения случались 59% респондентов: редко (1 раз за ночь) – 22% (22), не часто (2-3 раза за ночь) – 12% (12), часто (более 4 раз за ночь) – 1% (1).

Из опрошенных студентов 57% хотели бы получить советы и рекомендации для улучшения качества сна, что говорит об необходимости коррекции и наличие проблем сна.

Результаты исследования. Длительные недосыпания, которые приводят к физической и эмоциональной усталости, снижают концентрацию и устойчивость внимания, подвергают студентов стрессовым ситуациям, а также повышают раздражительность и приводят к развитию тревожно-депрессивных состояний.

Выходные дни 36% студентов ложились спать до 01.00, в промежутке 01.00 до 03.00 засыпают – 32%. Только 4% – студента ложатся в 22.00 часов, 71% студентов-медиков не имеют четкого графика ночного сна. Поздний отход к сну связан с большим временем

для выполнения домашних заданий и большой учебной нагрузкой.

Одной из причин, наиболее часто встречаемой у студентов нарушения сна является стимулирующая умственная активность перед отходом к сну, такие как просмотр телевизора и нахождения за компьютером – 26%. За 2 часа до сна надо прекратить напряженную умственную работу. Есть еще и другие факторы такие как, употребления стимулирующих продуктов кофе – 18% и курение – 5%. Надо избегать употребления напитков и продуктов, содержащих кофеин до 4-6 часов до сна, так как они являются стимуляторами и препятствуют отходу ко сну.

Таким образом, студентам-медикам наиболее характерно засыпание вечером и утреннее пробуждение. Причиной нарушения гигиены сна у студентов – это отсутствие режима труда и отдыха, который связан с большой учебной нагрузкой и стрессовой ситуацией в учебе [10].

Заключение. Нарушение сна среди студенческой молодежи связан с качеством, количеством и временем сна, проявлением сонливости в течении дня. Проблемы гигиены сна часто усугубляются депрессией и тревогой в учебном процессе. Данные расстройства накапливаясь могут привести к ухудшению психического и физического здоровья студентов, приводя к снижению успеваемости и восприятию информации у студента медицинского факультета, также могут отразиться на качестве подготовки будущих врачей.

При составление учебного плана, надо учитывать академические нагрузки для студента-медика. Важным аспектом механизма психофизиологической регуляции организма является качество сна у студентов медицинского факультета для сохранения как психологического, так и физического здоровья.

Литература:

1. Куликов В.О. Современные особенности эпидемиологии и феноменологии инсомнических нарушений у учащихся ВУЗов / В.О. Куликов, Е.С. Курагов, Н.С. Шамова // Вестник Национального медико-хирургического Центра им. Н.И. Пирогова. - 2015. - Т.10 - №4. - С. 126-128.
2. Голенков А.В. Эпидемиология расстройств сна у студентов-медиков / А.В. Голенков, И.Л. Иванова, К.В. Куклина и др. // Вестник Чувашского университета. - 2010. - №3. - С. 98-102.
3. Пивень Е.А. Характеристика гигиены сна студентов, проживающих в общежитиях / Е.А. Пивень, Д.А. Бреусов // Вестник РУДН. Серия: Медицина. - 2017. - Т.21. - №1. - С. 127-136.
4. Дудник Е.Н. Качество жизни, уровень эмоционального выгорания и характеристики сна у студентов-медиков Первого года обучения / Е.Н. Дудник, О.С. Глазачев, Е.А. Юматов и др. // Вестник Международной академии наук. Русская секция. - 2016. - №1. - С. 35-39.
5. Лышова О.В. Скрининговое исследование нарушений сна, дневной сонливости и синдрома апноэ во сне у студентов первого курса медицинского вуза / О.В. Лышова, В.Ф. Лышов, А.Н. Пашков // Медицинские новости. - 2012. - №3. - С. 77-80.
6. Залата О.А. Качество сна и тревожность у студентов-медиков в начале и конце учебного года / О.А. Залата // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. - 2017. - Т.7. - №3. - С. 22-27.
7. Калашников М.В. Организация медико-социального статистического исследования с целью выявления распространенности и причин нарушений сна у студентов / М.В. Калашников // Концепт. - 2015. - №7. - С. 166-170.
8. Газенкампф К.А. Влияние нарушений продолжительности и качества сна на состояние психофизиологического здоровья и успеваемости студентов / К.А. Газенкампф, Н.А. Шнайдер, Д.В. Дмитренко, и др. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - 2015. - № 12-2. - С. 257-260.
9. Мусалимова Р.С. Оценка качества сна студентов выпускных курсов / Р.С. Мусалимова, А.С. Варфоломеева / Новые исследования. - 2017. - №3(52). - С. 29-34.
10. Кантимирова Е.А. Важность гигиены сна в профилактике и лечении инсомнии / Е.А. Кантимирова, М.М. Петрова, И.И. Барон и др. // Вестник Клинической больницы. - 2015. - Т.5. - №2. - С. 13-15.