

**SLEEP AS A MARKER OF HEALTH**  
**Gabdrakipova A.A.<sup>1</sup>, Chervatuk M.I.<sup>2</sup>, Mishchenko A.N.<sup>3</sup> (Russian Federation)**  
**Email: Gabdrakipova330@scientifictext.ru**

<sup>1</sup>Gabdrakipova Albina Aybekovna – Student;

<sup>2</sup>Chervatuk Maria Igorevna – Student;

<sup>3</sup>Mishchenko Alina Nikolaevna – Student,

MEDICAL INSTITUTE

BELGOROD STATE NATIONAL RESEARCH UNIVERSITY,  
BELGOROD

**Abstract:** *this article analyzes the results of the study of sleep disorders, students of II, III courses of medical Institute of national research UNIVERSITY "BelSU". It is argued that sleep is vital to any person and to neglect it sometimes dangerous to health. The problem of sleep disorders, especially sleep disorders at a young age, in particular among students. Examines the percentage of students II, III year, having sleep disorders. Conclusions are made about the need for awareness of physicians and teachers about the presence of sleep disorders observed students and about the possibility of active assistance to them.*

**Keywords:** *sleep, health, sleep disorders, students, analysis.*

**СОН КАК МАРКЕР ЗДОРОВЬЯ**  
**Габдракипова А.А.<sup>1</sup>, Черватюк М.И.<sup>2</sup>, Мищенко А.Н.<sup>3</sup> (Российская Федерация)**

<sup>1</sup>Габдракипова Альбина Айбековна – студент;

<sup>2</sup>Черватюк Мария Игоревна – студент;

<sup>3</sup>Мищенко Алина Николаевна – студент,

Медицинский институт

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,  
г. Белгород

**Аннотация:** *в данной статье анализируются результаты исследования нарушений сна студентов II, III курсов медицинского института НИУ «БелГУ». Утверждается, что сон жизненно необходим любому человеку, и пренебрегать им порой опасно для здоровья. Рассматривается проблема нарушений сна, а в особенности расстройства сна в молодом возрасте, в частности, у студентов. Анализируется процентное соотношение студентов II, III курсов, имеющих нарушения сна. Делаются выводы о необходимости осведомленности врачей и преподавателей о наличии нарушений сна у наблюдаемых студентов и о возможности активной помощи им.*

**Ключевые слова:** *сон, здоровье, нарушение сна, студенты, анализ.*

Неоспоримым является факт, что для полноценной жизни, учебы, работы необходим полноценный отдых. Одним из основных его видов является сон. Именно он восстанавливает энергетические запасы нервной системы, которые расходуются во время бодрствования.

Во время сна происходит согласование физиологических, биохимических и обменных процессов, выравнивание нарушенных в результате перегрузок соотношений между функциями внутренних органов. Поэтому он так же важен, как питание и физическая нагрузка (по данным российского общества сомнологов).

Сон жизненно необходим любому человеку, и пренебрегать им порой опасно для здоровья. Сомнологи утверждают, что в их услугах нуждаются никак не меньше 10 млн жителей России.

Согласно данным, обнаруженным в ходе Конгресса Европейского Неврологического общества, нарушения сна могут быть первым клиническим проявлением некоторых неврологических заболеваний, таких как болезнь Паркинсона, деменция с тельцами Леви или мультисистемная атрофия. Специалисты Университетской больницы Берна (Швейцария) продемонстрировали в своей научной работе, что две трети людей с расстройствами сна в фазе REM имеют неврологические расстройства.

По данным литературы, у студентов различных вузов отмечают значительно худшее качество сна по сравнению с общей популяцией людей [1, с. 77]. При этом студенты-медики занимают особое положение, так как учебная нагрузка в медицинском вузе в среднем в 2 раза выше, чем у студентов технического вуза [2, с. 51].

Проблема недостаточного сна студентов является предметом заботы и внимания специалистов, потому что недосыпание – это не только следствие того или иного заболевания, но и причина проблем со здоровьем. Нарушения биологических ритмов организма, режима и продолжительности сна ведет к

ухудшению физического и психоэмоционального состояния, депрессиям, нарушениям поведения и агрессивности студентов.

Кроме того, недостаток сна ухудшает память, мышление, концентрацию и объём внимания, снижает быстроту психомоторных реакций, что негативно отражается на результатах учёбы.

По данным FSI (Институт семейного сна), оптимальная продолжительность ночного сна для студентов должна составлять не менее 8 часов в течение суток. При продолжительности ночного сна менее 8 часов позитивный его эффект на организм человека начинает снижаться, либо же свидетельствовать о тех или иных заболеваниях организма.

Для изучения этой проблемы мы провели исследование в нашем университете, в ходе которого выявили особенности нарушений сна у студентов II и III курсов медицинского университета.

В исследовании принимали участие студенты II и III курса медицинского института стоматологического факультета и факультета лечебного дела и педиатрии НИУ «БелГУ». Студентам было предложено пройти анкетирование по протоколу обследования больных с нарушениями сна. Протокол включал в себя вопросы о продолжительности сна, о его качестве и имеющихся в настоящее время и случавшихся ранее нарушениях сна. Участие в исследовании было добровольным и анонимным.

В анкетировании приняли участие 158 человек в возрасте от 18 до 23 лет. Медиана возраста 20,5 лет. Количество обучающихся II курса составило 80 чел., 33 юноши (41,25%), в возрасте от 18 до 20 лет, медиана возраста 19 лет, и 47 девушек (58,75%), в возрасте от 18 до 20 лет, медиана возраста 19 лет. Количество обучающихся III курса составило 78 человек, 26 юношей (33,33%), в возрасте от 20 до 23 лет, медиана возраста 21,5, и 52 девушки (66,67%), в возрасте от 20 до 22 лет, медиана возраста 21 год.

В результате исследования было выявлено, что студенты III курса в большей степени не удовлетворены качеством своего сна (82,05%), чем студенты II курса (30%). Более позднее время отхода ко сну в будни наблюдается у студентов III курса (1.30ч), а в выходные - у II курса (1.40ч). Среднее время пробуждения в будни примерно одинаковое, с разницей в 18 минут (2 курс - 7.15ч, 3 курс-7.33ч). А среднее время пробуждения в выходные дни на 50 мин. раньше у студентов III курса по сравнению со II курсом (10.40 и 11.30ч., соответственно). Время засыпания у студентов фактически одинаковое (разница составила 3,68 минут). Сокращение времени ночного сна в будни наблюдается у всех опрошенных студентов, но более выражено у III курса - 6.07ч. Оптимальная продолжительность ночного сна на выходных отмечена у III курса (8ч.), студенты II курса спят больше нормы - 9.10ч. Имеют дневные часы сна 37,5% студентов II курса и 29,49% III курса. По данным нашего исследования наличие храпа отмечают примерно одинаковое количество студентов II и III курсов (11,25%, 20,51%, соответственно). В большей степени заложенностью носа страдают студенты II курса, чем III курса (17,5%, 11,54%, соответственно).

Исходя из данных нашего исследования, можно отметить нарушение режима сна у всех обследованных студентов. Ночной сон в рабочие дни студентов II курса на 50 минут ниже нормы, а III курса - на 1ч 53мин. Такие данные, вероятно, свидетельствуют о высокой нагрузке на внеаудиторную самостоятельную работу студентов.

Врачи и преподаватели должны быть осведомлены о наличии и выраженности нарушений сна у наблюдаемых студентов и активно помогать им понять важность сна для сохранения не только высоких показателей успеваемости, но и физического и психологического здоровья. Сами же студенты должны учитывать тот факт, что нарушения сна могут являться маркером серьезных заболеваний и стараться предотвратить их.

#### *Список литературы/References*

1. *Лышова О.В.* Скрининговое исследование нарушений сна, дневной сонливости и синдрома апноэ во сне у студентов первого курса медицинского вуза / О.В. Лышова, В.Р. Лышов, А.Н. Пашков // Медицинские новости, 2012. № 3. С. 77-80.
2. *Латышевская Н.И.* Гендерные различия в состоянии здоровья и качестве жизни студентов / Н.И. Латышевская, С.В. Клаучек, Н.П. Москаленко // Гигиена и санитария, 2004. № 1. С. 51-54.