

УДК: 613.74

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Байхайдзе Д.Б., Рустамов М.А., Рустамова М.П., Тупицын Ю.А. науч.рук. Уточкин Юрий
Анатольевич

ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. академика
Е.А.Вагнера» Минздрава России, Пермь.

Пермь, Россия (614990, г. Пермь, ул. Петропавловская, д. 26), email: maks_rustamov@mail.ru

Резюме

Сон – жизненно необходимое, периодически наступающее особое функциональное состояние, характеризующееся специфическими электрофизиологическими, соматическими и вегетативными изменениями. Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья. Результаты, проведенного анкетирования о значении сна, среди школьников 17-18 лет, показали, больше половины анкетированных недовольны качеством своего сна и хотят улучшить его, следовательно, данная тема актуальна.

Ключевые слова: сон, гаджеты, бессонница, головокружение, усталость, кофеин, школьники.

Цель исследования: изучить основные факторы, влияющие на сон современных школьников.

Материалы и методы:

Работа выполнена на базе ФГБОУ ВО ПГМУ им. академика Е.А. Вагнера Минздрава России. Проведено социологическое исследование путем анкетирования, респондентами являлись учащиеся старших классов МАОУ лицей №10 г. Перми при Государственном университете Высшей Школе Экономике. В школе были опрошены 109 человек, средний возраст которых составил 16 – 17 лет – 35 (32,1%) и 38 (34,9%) соответственно, также в опросе приняли учащиеся другой возрастной группы: 14 лет – 2 (1,8%), 15 лет – 5 (4,6%) и 18 лет – 22 (20,2%). Нами разработанная анкета содержала ряд вопросов, позволяющая изучить и оценить основные факторы, которые влияют на сон. Полученные данные были занесены в таблицу и статистически обработаны для определения экстенсивных показателей.

Результаты:

После опроса мы выяснили следующее: 47 школьников (43,1%) отвечают, что ложатся спать после 00:00, лишь 6 человек (5,5%) ответили, что ложатся в 22:00. Эти данные сами по себе

малополезные, необходимо знать общее количество часов сна, а также субъективное ощущение после сна. 59 анкетированных человек (54,1%) ответили, что тратят на сон всего лишь 4-6 часов, а 3 человека (2,8%) – менее 4 часов. Данные указывают на дефицит сна, ведь потребность во сне у взрослых людей с 17 лет составляет 8 часов. 50,5% говорят, что им хватает времени сна, чтобы чувствовать себя бодро, тогда как 49,5% не высыпаются. Перед сном школьники предпочитают проводить время в социальных сетях – 93 человека (85,3%), смотреть фильмы, сериалы – 60 человек (55%), а также читать книги – 33 человека (30,3%). Свет, от используемых гаджетов, снижает синтез мелатонина, следовательно, вызывает бессонницу, нарушение циклов сна и бодрствования¹. 17,4% учащихся ответили, что испытывают трудности с засыпанием. 5 учащихся (4,6%) ответили, что употребляют кофеинсодержащие напитки 3 и более раз в день, что является фактором развития проблем с засыпанием и нарушением сна. Ведь период полувыведения кофеина из организма 5-8 часов.² 48,6% учащихся не употребляют такие напитки совсем. На вопрос «Как вы думаете, что может нарушать качество сна» 84 человека (77,1%) ответили – употребление кофе, 64 (58,7%) – курение, 91 (83,5%) – использование смартфона перед сном, 78 (71,6%) – неправильное питание. Более половины анкетированных, а это 83 человека (76,1%), ответили, что хотели бы улучшить качество своего сна.

Заключение:

Таким образом, на сон учащихся влияет употребление кофе, несоблюдение режима труда и отдыха, чрезмерное использование смартфона прямо перед сном, в том числе для проведения времени в социальных сетях, а также просмотра художественных фильмов.

Данные показатели говорят о том, что у большинства анкетированных не соблюдается режим труда и отдыха. Употребление кофе в больших количествах не рекомендуется никому, 17-18 лет - это возраст, когда организм заканчивает свое биологическое формирование. Вывод: необходимо ограничить употребление кофе до 2 чашек в день. Пересчет на сухой остаток – не более 1г в сутки. В современном мире отказаться от интернета, технологий, гаджетов - невозможно, но можно минимизировать их влияние на организм: ограничить использование перед сном (не использовать за два часа до сна), использовать линзы, поглощающие часть синего излучения, включать режим «защиты глаз» в смартфонах, на экранах мониторов.

¹ Стивенсон Ш. Здоровый сон. 21 шаг на пути к хорошему самочувствию: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2019 – 446 с

² Стивенсон Ш. Здоровый сон. 21 шаг на пути к хорошему самочувствию: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2019 – 446 с

Список используемой литературы

1. Стивенсон Ш. Здоровый сон. 21 шаг на пути к хорошему самочувствию: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2019 – 446 с.
2. Ткаченко Б.И. Нормальная физиология: Учебник. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016 – 587 с.