

Вредные привычки респондентов, отрицательно влияющие на состояние зубов из предложенного перечня, распределились следующим образом: сладкое (32,2%), газировки (18,6%), курение (16,7%), употребление стимулирующих напитков (22,4%). Без вредных привычек оказалось 8,6% студентов.

На вопрос о кратности чистки зубов получили следующие ответы: рекомендованные 2 раза в день – 68,5%, 1 раз в день – 25,3%; более 2 раз в день 4,9%; не чистят щеткой – 1,2%.

Зубную нить не пользуют 68,5% респондентов; ответили, что ее применяют 31,5% студентов. С технологией работы с зубной нитью знакомы 43,9% участников.

Таким образом, анкетирование современных студентов выявило в большинстве случаев их правильное отношение к гигиене ротовой полости, по возрасту – к зубной нити, и обратило их внимание на потенциальные угрозы со стороны нежелательных для зубов привычек.

**Выводы.** Постоянный гигиенический уход за полостью рта – важная составляющая здоровьесбережения для каждого человека.

Следует придерживаться рекомендуемых специалистами сроков профилактических осмотров у стоматолога не реже двух раз в год.

У больных с дефицитом самоухода помощь по уходу за зубами и ротовой полостью призван осуществлять средний медицинский персонал.

Современные молодые люди стремятся иметь здоровые и красивые зубы, осуществляя должные гигиенические мероприятия.

#### Список литературы

1. Абилбеков А. А. Гигиена полости рта. История, проблемы, пути совершенствования / А. А. Абилбеков // Астана медициналык журналы, 2014. – №3. – С. – 118-123.
2. Горбачева Н. С. Современное состояние рынка и инновационные технологии производства средств по уходу за полостью рта / Н. С. Горбачева // Научные записки ОрелГИЭТ. – 2014. – № 2. – С. 335-341.
3. Основные факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека / Гриднева Ю. В., Кашин А. В., Гриднева Л. Г. // Здоровье населения – основа процветания России. Материалы X Юбилейной Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Филиал РГСУ в г. Анапе, 2016. – С. 69-72.
4. Флейшер Г. М. Зубные нити (флоссы) и их разновидности / Г. М. Флейшер, Е. К. Ильина // Заметки ученого. – 2019. – № 5. – С. 137-147.
5. Флейшер Г. М. Зубные щетки и их виды / Г. М. Флейшер // Студент. Аспирант. Исследователь. – 2018. – № 12. – С. 692-704.
6. Yandex Forms Уход за полостью рта (Анонимный опрос) <https://forms.yandex.ru/cloud/65d34ba96938720f9f244762/>

## СОН – ЖИЗНЕННО ВАЖНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Никитенко Д. А., Рылькова М. М., Серова А. А., Умурзакова С. М., Гриднева Л. Г.

Воронежский государственный медицинский университет им. Н. Н. Бурденко

Научный руководитель – к.м.н., доцент кафедры организации сестринского дела Крючкова А. В.

*Введение. Потребность во сне универсальна для каждого человека. Биологические часы организма связаны с суточными изменениями в природе и имеют суточную периодичность. Занимая третью часть жизни, сон способствует восстановлению, обновлению, укреплению различных органов и систем организма. Сон составляет часть суточного цикла и имеет пять стадий, каждая из которых выполняет определенную функцию. Первичное или вторичное нарушение сна негативно влияет на здоровье человека. Осознание важности полноценного сна и создание для него оптимальных условий – важное профилактическое здоровьесберегающее мероприятие. Цель. Ознакомиться со структурой сна в норме, его влиянием на организм здорового и больного человека, оптимальными условиями ночного отдыха и путем анкетирования узнать отдельные характеристики сна современного человека. Материалы и методы: печатные и электронные источники, самостоятельно разработанная анкета, результаты анкетирования 35 пациентов терапевтического профиля, проходивших стационарное лечение. Методы аналитический, дискриптивный, вербально-коммуникативный, статистический. Результаты. Сон многофазен и является индивидуальным проявлением жизнедеятельности человека. Задолженность по сну накапливается и становится фактором риска различных заболеваний. Режим труда и отдыха, соблюдение распорядка дня, правильная подготовка ко сну влияют на здоровье и работоспособность индивидуума. Выводы. Сон – сложное проявление функционирования организма, имеющее огромное значение в его нормальной жизнедеятельности. Продолжительность сна индивидуальна у каждого человека и должна обеспечивать возможность индивидууму хорошо выспаться. Оснащение спальни, психический и физический покой – необходимые параметры полноценного ночного сна. Соблюдение режима дня, ранний отход ко сну и раннее вставание, стремление к непрерывности ночного сна – важное профилактическое и лечебное мероприятие. Анкетирование пациентов терапевтического профиля выявило в целом их правильное отношение ко сну, как к сложному жизненно важному физиологическому проявлению жизнедеятельности организма.*

*Ключевые слова: ночной сон; стадии сна; влияние сна на организм; условия полноценного сна*

**Введение** Сон – жизненно важная потребность каждого человека. Продолжительность сна сильно изменяется в разные периоды жизни человека. Так новорожденный спит до 20 часов в сутки, у взрослых на сон уходит третья часть жизни. Потребность во сне меняется в зависимости от эмоциональной, умственной и физической активности индивидуума, его самочувствия, особенностей окружающей среды. Это особенно актуально в современном стремительном и быстро изменяющемся мире. Сон, пожалуй, самая загадочная и до конца не изученная функция организма. Физиологические механизмы сна очень сложны и до конца не раскрыты. Влияние полноценного сна на здоровье человека трудно переоценить, также как многогранны и серьезны его нарушения.

**Цель:** глубже ознакомиться со структурой сна в норме, его влиянием на организм здорового и больного человека, оптимальными условиями ночного отдыха, а также путем анкетирования узнать отдельные характеристики сна современного человека.

**Материалы и методы:** печатные и электронные источники, самостоятельно разработанная анкета, результаты анкетирования 35 пациентов терапевтического профиля, проходивших стационарное лечение. Методы аналитический, дискриптивный, вербально-коммуникативный, статистический.

**Результаты.** Сон отражает функционирование организма индивидуума в целом и, прежде всего, его нервной системы [1]. Существующие биологические часы или суточные ритмы человека определяют периоды бодрствования и сна, работу всех органов и систем. Важно отметить, что в течение дня при соблюдении режима дня в определенные часы одинаково изменяется активность, усвояемость, работоспособность, устойчивость, предрасположенность, сонливость. Длительный сон можно применять с лечебной целью. В настоящее время существуют различные теории природы и функций сна. Некоторые понятия считаются общепринятыми, другие, требуют дальнейших исследований. До сих пор на слуху более 30 теорий функционального значения сна [2]: восстанавливающая теория (в том числе иммунопротективная), энергетическая (экономии энергии), регулирование биоритмов, переработка информации, защита от информационной перегрузки и другие. Эндогенные механизмы обуславливают работу биологических часов, в частности, компонент «бодрствование-сон» и «активность-покой», программирующих работу всех органов и систем организма. В целом у человека имеется примерно 100 показателей, которые колеблются с периодом в 24 часа [2]. Важное значение имеют и гендерные отличия, выраженные более у женщин в соответствии с фазами активности половых желез. Механизмы сна также имеют различные теоретические объяснения: теория разлитого торможения И. П. Павлова, снижения мозгового кровотока, биохимическая теория (тормозящее действие серотонина и норадреналина, которые обеспечивают соответственно медленный и быстрый сон), теория эндогенных факторов, периодическая ритмическая активация стволовых структур мозга. Интересно, что щенки, которым не дают спать – погибают через 5-10 дней. Известно, что к заключенным в тюрьму лицам, для получения их признаний, применяли «метод конвейера», не позволяя спать несколько суток подряд – пытка лишением сна. Лошади спят около 2 часов, овцы – 5 часов, кошки – 14 часов. У людей продолжительность сна индивидуальна. Например, у Наполеона около 2 часов, до 20 часов – у Гёте. Средняя потребность во сне не менее 6 часов, оптимальная – 8 часов. Сну предшествует сонливость, которая наступает два раза в продолжение суток: между 12. 00-16. 00 и с 00. 00 до 04:00. Сон является физиологическим состоянием неподвижности, когда тонус мышц наиболее ослаблен, замедляется работа различных систем организма, а сенсорный контакт с окружающей средой резко ограничен. При этом, в период сна повышается синтез протеина, снижается уровень метаболизма и потребление кислорода [2]. Сон бывает монофазный и полифазный; медленный (ортодоксальный) и быстрый (парадоксальный). Ортодоксальный сон разделяется на 4 фазы (медленноволновой период сна) и определяет циркадный биоритм, а также основной биоритм, запускающий парадоксальный (глубокий) сон. Ортодоксальный сон сопровождается медленным движением глаз, а парадоксальный – быстрым движением глаз. Выделяют 5 стадий сна – четыре фазы медленного сна, плюс глубокий сон (стадия быстрого сна). Каждая

стадия имеет характерные клинические, функциональные и волновые особенности, регистрируемые на ЭЭГ: Стадия I – медленный сон, стадия дремоты продолжительностью до 15 минут. Снижается активность функционирования внутренних органов, замедляется обмен веществ, наблюдается медленное движение глаз, альфа-ритма постепенно замещается низкоамплитудными тета-волнами. Человека можно легко разбудить. Стадия II – медленный сон, продолжительностью 10-20 минут. Неглубокий сон. Продолжают ослабевать функции организма, происходит полное его расслабление, медленное движение глаз. Регистрируются сонные веретена высокой частоты и амплитуды. Человека разбудить трудно. Стадия III – медленный сон, продолжительностью 15-30 минут; самый глубокий. Полная релаксация. Замедление сердечного ритма, дыхания, медленное движение глаз. Появляются дельта-волны. Человека разбудить очень трудно. Стадия IV – медленный сон продолжительностью 15-30 минут; глубокий сон, медленное движение глаз. Идет восстановление физических сил, несколько ускоряется работа внутренних органов. Возможно непроизвольное мочеиспускание, «хождение во сне». На ЭЭГ – большое количество дельта-волн. Человека разбудить также трудно. После IV стадии наступает III, II, а затем следует V стадия сна. Стадия V – быстрый (парадоксальный) сон продолжительностью 20 минут. Идет десинхронизация ритмики каждые 90-100 минут. Восстанавливаются психические функции. Быстрое движение глазных яблок. Возможные цветные сноведения. Учащаются сердечные и дыхательные движения, снижается тонус скелетных мышц. Разбудить человека чрезвычайно трудно. После V стадии сна наступают IV, III, II; потом III, IV, V. Отметим, что желанная V стадии сна никогда не наступает сразу, но очень полезно достигать этой стадии. Именно она формирует полноценный цикл сна. В норме за ночь человек проходит 4-6 завершенных циклов по 60-90 минут, причем в начале ночи быстрый сон длится несколько минут, а к утру увеличивается до 30 минут. Поэтому, кроме того, что характеристики сна индивидуальны, сон – чрезвычайно важная составляющая жизнедеятельности любого человека, он лабилен и изменчив [3]. Задолженность по сну не безразлична для организма, но накапливается и негативно влияет на индивидуума. Человек – объект, излучающий различные волны [4], некоторые из которых мы привычно фиксируем на ЭКГ, ЭЭГ. Поэтому ему важна и на него влияет волновая среда окружающей среды. Более того, чистая совесть, мирное, спокойное настроение, социальное благополучие – необходимое условие полноценного сна. Имеются специалисты, помогающие пациентам с нарушенным сном – сомнологи – современные узкоспециализированные врачи.

Существуют факторы, способствующие или препятствующие здоровому сну. Положительно влияют на сон – правильный режим дня, адекватная двигательная активность, ранний легкий ужин, необходимые гигиенические мероприятия, спокойная обстановка, удобная кровать, тишина, темнота, свежий воздух комфортной температуры, исключение любых раздражителей [5]. Также помогают сну ортопедические матрасы и подушки, натуральное постельное и нательное белье, одеяло по сезону, звукоизоляция. У больных людей и пациентов стационаров могут появляться дополнительные факторы, которые следует стараться по возможности ослабить: болевой синдром, вынужденное или пассивное положение, тяжелое общее состояние, серьезные заболевания в остром периоде, вредные привычки, гиподинамия, недержания, памперсы, стрессы, нарушение целостности кожных покровов, зуд, храп другого человека. Поэтому в больницах обязательны к соблюдению лечебно-охранительный и санитарно-гигиенический режимы [6]. Нарушение сна, недосыпание может проявляться головной болью, тяжестью в голове, мышечной слабостью, разбитостью, снижением внимания и работоспособности, плохим настроением, раздражительностью, повышением артериального давления, снижением качества жизни. В ноябре-декабре 2023 года в рамках данного исследования проводили анкетирование пациентов терапевтического, кардиологического и пульмонологического отделений 8 Воронежской городской клинической больницы скорой медицинской помощи. В опросе участвовали 35 человек. Из них 16 человек женщин (45,7%) и 19 мужчин (54,3%). На 12 вопросов распечатанной анкеты о сне предлагали ответить всем желающим. По возрасту респонденты распределились следующим образом: 60-69 лет – 15 человек (42,9%); 70-79 лет

– 5 человек (14,3%); по 4 человека (11,4%) участники в возрасте 20-29, 30-39, 40-49 лет; 3 пациента (8,6%) в возрасте, укладывающемся в промежуток 30-39 лет. На третий вопрос анкеты «Сколько часов вам требуется для полноценного отдыха?» наибольшее число респондентов 9 человек (25,7%) ответили 8 часов; 7-8 часов – 7 человек (20%); 8-9 часов – 6 человек (17,1%); 6 часов – 5 человек (14,3%); 6-7 часов – 2 человека (5,7%). Незначительное число людей успевают отдохнуть за 5 часов (1 человек (2,9%)); за 3-4 часа – 2 человека (5,7%) и даже за 2-3 часа 1 человек (2,9%). Также и продолжительный сон 10 и более часов требуется только 2 респондентам (5,7%). На четвертый вопрос анкеты «Во сколько часов обычно ложитесь спать?» В 23. 00 регулярно укладывается спать наибольшее число анкетированных – 10 человек (28,6%). С 21. 00 до 22. 00 – 6 пациентов; с 23. 00 до 24. 00 – 5 участников (14,3%); в полночь – 5 респондентов (14, 3%); с 22. 00 до 23. 00 – 4 человека (11,4%); После 1. 00 до 4. 00 – 4 респондентов (11,4%); в 19. 00 -20. 00 1 человек (2,9%). Важно отметить, что большинство участников (74,3%) имеют хорошую привычку «ложиться спать сегодня», а вот среди лиц, укладывающихся спать в день пробуждения, не выявлено определенных закономерностей, связанных с полом или возрастом, что указывает более на организменные особенности людей. На пятый вопрос анкеты «Во сколько встаете?» получили следующие ответы: в 6. 00 – 15 человек (42,9%); с 5. 00 до 5. 30 – 9 человек (25,7%); с 7. 00 до 11. 00 – 4 респондента (11,4%); с 4. 00 до 5. 00, а также в 9. 00 – по 2 человека (5,7%); с 12. 00 – до 13. 00 – 1 человек (2,9%). На шестой вопрос анкеты «Пользуетесь ли будильником для пробуждения утром?» узнали, что большая часть респондентов 22 человека (62,9%) встает самостоятельно, 13 участников (37,1%) используют сигнальные устройства. На седьмой вопрос анкеты «Чувствуете ли себя бодро при пробуждении?» только 14 человек (40%) ответили утвердительно. На восьмой вопрос анкеты «Просыпаетесь ли ночью, сколько раз, по какой причине?» выяснили, что ночью спят без пробуждения только 8 человек (22,9%). Остальные по различным причинам вынуждены прерывать ночной сон: чаще всего для похода в туалет 19 участников (54,3%); 6 человек для питья воды (17,1%); по 1 респонденту (2,9%) для курения и из-за тревожного состояния. На девятый вопрос анкеты «Что вы знаете о пользе полноценного сна? 10 человек (28,6%) не смогли ничего ответить; остальные давали самые разные правильные ответы, иногда претендующие на статус народной мудрости. Например: «Сон – лучшее лекарство», «Полноценный сон – кладезь здоровья. Успокаивает нервную систему, восстанавливает силы, дает бодрость», «Чем глубже сон, тем он полноценнее», «... часть ЗОЖ», «Во время сна не курю, не ем», «Расслабляется организм, снимает усталость», «Повышает иммунитет», «Повышает настроение», «...заживление ран», «...дает хороший цвет лица». На десятый вопрос анкеты «Вредны ли ночные смены? Чем?» 8 респондентов (22,9%) ответили отрицательно; 16 человек (45,7%) указали на нарушение биологического ритма; 7 участников (20%) при утвердительном ответе, затруднились с разъяснением; по одному человеку (2,9%) называли последующую вялость, дефицит внимания, стрессовое состояние, быструю утомляемость. На одиннадцатый вопрос анкеты «Однороден ли сон или есть разные стадии сна?» получили следующие данные: 10 человек (28,6%) указали, что сон однороден. Остальные писали, что у сна есть разные стадии, однако полного научного ответа на этот вопрос нами получено не было. На последний двенадцатый вопрос анкеты «Что вы используете для ускорения засыпания?» узнали, что 20 человек (57,1%) хорошо засыпают самостоятельно и не пользуются никакими дополнительными средствами. Различные медикаменты применяют 8 человек (22,9%), под телевизор засыпают 2 человека (5,7%). Единичные ответы (по 2,9%) включали следующие действия пациентов: молитва, мысли о хорошем, алкоголь, глубокое дыхание. Таким образом, анкетирование выявило у большинства респондентов правильное отношение ко сну, стремление жить в соответствии с биологическими ритмами, но недостаточную информированность населения о ценности ночного сна и важности его целостности у больных людей.

**Выводы.** Сон – сложное проявление функционирования организма, имеющее огромное значение в его нормальной жизнедеятельности. Продолжительность сна индивидуальна у каждого человека и должна обеспечивать возможность индивидууму хорошо выспаться.

Оснащение спальни, психический и физический покой – необходимые параметры полноценного ночного сна. Соблюдение режима дня, ранний отход ко сну и раннее вставание, стремление к непрерывности ночного сна – важное профилактическое и лечебное мероприятие. Анкетирование пациентов терапевтического профиля выявило в целом их правильное отношение ко сну, как к сложному жизненно важному физиологическому проявлению жизнедеятельности организма.

#### Список литературы

1. Харитонов И. А. Понимание феномена сна и сновидений в трудах физиологов и нейропсихологов // *Фундаментальные науки и современность*, 2020 год. – №8. – С. 65-73.
2. Физиология и патология сна / В. Н. Циган, М. М. Богословский, В. Я. Апчел, И. В. Князькин. – СПб. : СпецЛит, 2006. – 160 с.
3. Шпорк П. Сон. Почему мы спим и как нам это лучше всего удаётся / П. Шпорк; пер. с нем. ; под ред. В. М. Ковальзона. - 5-е изд. - Москва : Лаборатория знаний, 2021. – 237 с.
4. Дух, Душа и Тело / Лука (Войно-Ясенецкий). – ТД «Белый город», 2016. – 190 с.
5. Бузунов Р. В. Советы по здоровому сну / Р. В. Бузунов. – Москва, 2023. – 64 с.
6. Сестринские вмешательства при нарушении сна / Ф. В. Орлов, Е. Л. Николаев, А. В. Голенков // *Медицинская сестра*, 2018; (1). – С. 28-31.

## КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ О СОХРАНЕНИИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

*Никулина Д.С., Кондусова Ю.В., Крючкова А.В.*

Воронежский государственный медицинский университет имени Н. Н. Бурденко

Научные руководители – к.м.н., доцент, заведующая кафедрой организации сестринского дела Крючкова А. В.

*Введение.* Данная исследовательская работа представляет собой комплексную оценку знаний студентов о сохранении репродуктивного здоровья. Репродуктивное здоровье является важным аспектом общего благополучия и качества жизни, поэтому понимание его основных принципов и методов поддержания является необходимым для всех. Цель. Изучить уровень информированности студентов о репродуктивном здоровье. Материалы и методы. В работе использовались данные, полученные из опроса студентов медицинского вуза. Анализ этих данных позволил выявить общие тенденции и различия в знаниях студентов о сохранении репродуктивного здоровья. Результаты. Исследование показало, что большинство студентов имеют базовые знания о репродуктивном здоровье, такие как понимание важности использования контрацепции и защиты от половых инфекций. Однако, существуют определенные пробелы в их знаниях, особенно в отношении более сложных тем, таких как планирование семьи, беременность и роды, аборт и проблемы бесплодия. Выводы. Дополнительные исследования показали, что знания студентов о сохранении репродуктивного здоровья могут быть улучшены через образовательные программы и информационные кампании. Важно предоставлять студентам доступ к достоверной информации, основанной на научных исследованиях, и развивать навыки принятия информированных решений в отношении своего репродуктивного здоровья. В заключение, данная работа подчеркивает важность получения знаний о сохранении репродуктивного здоровья среди студентов. Улучшение информированности в этой области может привести к повышению качества репродуктивного здоровья, что в свою очередь способствует оздоровлению общества в целом.

*Ключевые слова:* студент; репродуктивное здоровье; информированность; беременность; бесплодие

**Введение.** Репродуктивное здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия, связанное с репродуктивными процессами и функциями человека. Оно охватывает все аспекты здоровья, связанные с размножением и рождением потомства. Одним из основных аспектов репродуктивного здоровья является способность пары или индивида достичь желаемой беременности, осуществить безопасное и успешное протекание беременности и роды, а также сохранить свое физическое и психическое здоровье во время этих процессов. Это включает в себя доступ к качественной медицинской помощи и услугам планирования семьи, чтобы обеспечить свободный выбор и контроль над своим репродуктивным здоровьем. Репродуктивное здоровье также включает в себя уровень безопасности и качества услуг акушерской помощи и абортов. Женщины и девочки должны иметь доступ к безопасным абортам (по медицинским показаниям), проводимым в медицинских учреждениях с высокими стандартами здравоохранения, чтобы предотвратить нежелательные беременности, которые могут привести к серьезным последствиям для здоровья. Здоровое репродуктивное состояние означает, что у людей есть доступ к информации и образованию о репродуктивных процессах, какие-либо табу по этой теме сняты, и они могут принимать информированные решения о своих репродуктивных правах и выборе.