

ИЗУЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ РАСПРОСТРАНЕННЫХ СИМПТОМОВ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Василевская О.И., Швабо Ю.В.

Научный руководитель: к.м.н., доцент Сивакова С.П.
Кафедра общей гигиены и экологии
Гродненский государственный медицинский университет

Актуальность исследования: синдром хронической усталости (СХУ) — это новая патология, распространяющаяся в цивилизованных странах, разрушающая жизнь миллионов людей, плохо диагностирующаяся, не поддающаяся эффективному лечению несмотря на десятилетние исследования. Оно характеризуется длительной усталостью, не устраняющейся даже после полноценного отдыха. Хроническая усталость — патология, продолжающаяся более шести месяцев. Кроме «типичной» бессонницы при СХУ встречаются и другие формы нарушений сна: частые пробуждения ночью или невозможность отдохнуть даже после продолжительного сна. Заболевание поражает в основном людей молодого и среднего возраста. У женщин СХУ встречается в 2 раза чаще, чем у мужчин. Чаще всего хроническая усталость определяется у специалистов умственного труда, а также у учащейся молодежи [1].

Цель исследования: оценить распространенность и гигиенические аспекты развития симптомов синдрома хронической усталости у студентов.

Материалы и методы: с помощью валеолого-диагностического метода обследовано 200 респондентов — студенты медицинских университетов и молодежь в возрасте 17–25 лет, не имеющая отношение к медицине. Анкетирование проводилось в интернете.

Результаты: в результате исследования установлено, что у 34% респондентов наблюдается ухудшение памяти, 50% студентов ощущают частое переутомление и общее снижение работоспособности. Частые головные боли наблюдают у себя 53% респондентов. Бессонницу и расстройства сна отмечают у себя 77,5% учащихся, при этом 40% — спят меньше 6 часов в сутки. 38% молодежи часто чувствуют дневную сонливость. 27,5% студентов сильно устают на занятиях. У 51,5% студентов наблюдается резкое снижение способности концентрировать внимание логического мышления.

Выводы: полученные результаты выявили, что предпосылки синдрома хронической усталости широко распространены, особенно среди учащейся молодежи из-за частого переутомления и снижения работоспособности.

Литература

1. Синдром хронической усталости [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://doctorpiter.ru/diseases/423/>. Дата доступа: 23.01.2019.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ В ВЫБОРГСКОМ И КАЛИНИНСКОМ РАЙОНАХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Волосов М.С.

Научный руководитель: к.м.н., доцент Пузырёв В.Г.
Кафедра общей гигиены
Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Актуальность исследования: актуальность данной работы связана с высокой частотой развития профессиональных заболеваний повсеместно среди представителей разных направлений рабочего класса [3]. Это прослеживается на предприятиях, чья деятельность имеет