

ПРОБЛЕМА ДЕФИЦИТА СНА У СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

Туламетова М.А., Сапрыкина Ю.О., Семенова Н.А.

Научный руководитель: старший преподаватель Васильева Н.В.

Кафедра медицинской биологии

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Актуальность исследования: сон — физиологическое состояние организма, характеризующееся анализом информации и восстановлением ресурсов. Оптимальной для большинства людей считается продолжительность сна 7–8 ч в сутки с 23:00 по 7:00. Дефицит сна негативно влияет на познавательные способности студентов.

Цель исследования: проверить гипотезу, по которой короткий сон с 23:00 до 4:00 способствует полному отдыху, основанной на том, что во второй половине ночи уменьшается глубина сна и длительность медленноволновой фазы [1].

Материалы и методы: обзор научной литературы; тестирование группой студентов режима сна длительностью 5 ч в течение 10 дней; анализ отчетов студентов с данными о самочувствии и общих физиологических параметрах, контролируемых с помощью тонометра, секундомера, термометра; оценка концентрации внимания по таблицам Шульте.

Результаты: дефицит сна негативно влияет на когнитивные способности и витальный тонус человека, причем недостаток сна в течение длительного периода приводит к психическим и физиологическим расстройствам [2], изменениям метаболизма, в частности нарастанию атеросклеротических бляшек [3]. При тестировании режима сна длительностью 5 ч студенты жаловались на усталость, сонливость, плохое восприятие информации, причем вегетативные показатели колебались в пределах нормы. После пробуждения студенты решали таблицы Шульте в среднем за 45–51 секунд. При возвращении к привычному режиму сна длительностью 7 ч с 0:00 до 7:00 отмечалось улучшение самочувствия, таблицы Шульте решались в среднем за 35–37 секунд.

Выводы: тестирование режима сна продолжительностью 5 ч показало, что он не обеспечивает полноценное восстановление организма студента, ведет к ухудшению самочувствия и существенным расстройствам внимания, следовательно, не является достойной альтернативой полноценному сну.

Литература

1. Нейробиология сна: современный взгляд. Учебное пособие / Петров А.М., Гиниатуллин А.Р. — Казань: КГМУ, 2012—109 с.
2. Нормальная физиология. Часть 2 / Кубарко А.И., Семенович А.А., Переверзев В.А. — Мн.: Вышэйшая школа, 2014.— 604 с.
3. ALAN R. TALL, SANJA JELIC / How broken sleep harms blood vessels — nature. 2019. № 566. С. 329–330.

О КОРРЕЛЯЦИИ НЕКОТОРЫХ БИОХИМИЧЕСКИХ И ЭТОЛОГИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ У ЛАБОРАТОРНЫХ МЫШЕЙ, ИНФИЦИРОВАННЫХ T. GONDII

Фирсова Л.А.

Кафедра медицинской биологии

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет

Актуальность исследования: по данным Роспотребнадзора заболеваемость населения РФ токсоплазмозом составила 0,37 на 100 тыс. населения [1]. Известно влияние *T.gondii* на функции ЦНС. Особый интерес представляют процессы, лежащие в основе изменения поведения у зараженных токсоплазмозом [3].