

Мазанова Александра Сергеевна,
кафедра теории и практики сестринского дела,
ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России

ВЛИЯНИЕ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ НАРУШЕНИЙ СНА И УХУДШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния неблагоприятных факторов окружающей среды на сон и самочувствие студентов медицинского университета очного отделения. Установлено, что использование гаджетов перед сном (у 74% опрошенных), недостаточная затемненность спальни (65%) и высокое потребление кофеина (82%) коррелируют с развитием инсомнии, дневной сонливостью (94%), головными болями и синдромом сухого глаза. Выявлено, что основными причинами нарушений гигиены сна являются учебная нагрузка и привычка использовать электронные устройства для отдыха.

Ключевые слова: Нарушения сна, студенты, гигиена сна, синий свет, мелатонин, кофеин, приверженность гаджетам, дневная сонливость, факторы окружающей среды, инсомния.

Актуальность. Недостаток качественного глубокого сна влияет на множество процессов в организме, ухудшение реагирования организма на стресс и психо-эмоциональное напряжение, ухудшает процессы запоминания новой информации и повышает тревожность [1].

Одним из ключевых факторов данных нарушений является "гормон сна" – мелатонин. Важную роль в его выработке играет уровень и качество освещения как в процессе ночного отдыха, так и в течение дня. Также аспекты влияния на биологические процессы организма составляют: время отхода ко сну, период суток в который используется искусственное освещение, а так же его спектральный состав, наиболее вредным считается синее излучение, которое присутствует в современных телефонах, планшетах и компьютерах [2].

Цель исследования. Установить степень влияния неблагоприятных факторов окружающей среды на формирование нарушений сна.

Материалы и методы. В нашем исследовании приняли участие 34 студента 2 - 4 курсов институтов клинической медицины и материнства и детства: 30 девушек (88%) и 4 молодых человека (12%). Оценивались три категории факторов, способных оказывать влияние на развитие нарушений сна (инсомний):

- 1) Условия воздействия на респондентов источников синего света (экранов телефона и компьютера);
- 2) Прочие условия в том числе физические и химические (время отхода ко сну, качество условий для отдыха, употребление кофеина и лекарственных препаратов);
- 3) Наличие у респондентов симптомов, характерных для негативного влияния на здоровье в результате нарушений сна.

Также во внимание принимались цели, с которыми студенты используют электронные устройства, что позволят выявить долю вынужденных нарушений гигиены сна ввиду необходимости выполнения рабочих и учебных задач;

Анкетирование и статистическая обработка данных проводилась с помощью Google форм.

Результаты исследования. По целям, в 43% случаев использование телефона и компьютера объяснялось учёбой, в 6% работой и в более чем половине случаев целью являлся отдых. Особое внимание стоит уделить последней категории опрошенных.



У 31% всех опрошенных наблюдается ритуал отхода ко сну в виде просмотра социальных сетей, с целью переключения внимания из-за усталости в течение дня. Около 41% студентов отметили у себя склонности сразу после пробуждения тратить часть времени на просмотр сообщений, новостей и видео в социальных сетях.

При изучении прочих негативных факторов формирования сна было выявлено, что в полной темноте спит только 1/3 студентов (35%), у остальных отмечается наличие не плотных, пропускающих свет штор. Более того 14% опрошенных имеют во время сна источник постоянного света, а у 9% отмечалось неудобное спальное место. Ровно половина студентов говорит о регулярном употреблении кофе в объеме только одной чашки в день, а 32% отмечают употребление большего количества кофе. Часть студентов также отметила употребление на регулярной основе энергетических коктейлей в 17% случаев, а 35% опрошенных принимают биологически активные добавки (БАД-ы). Для 14% респондентов считают нормой ложиться спать в период с 01:00 до 02:00. Чаще всего студенты отвечали, что ложатся спать в период с 23:00 до 0:00 (35%), чуть реже (29%) ложатся спать с полуночи до часа ночи только 20% опрошенных ложатся в наиболее подходящее для здорового сна время (до 23:00).

У студентов выявлены: длительное засыпание (более 30 минут) наблюдалось у 9 человек, 8 из которых также отметили склонность к использованию экранов в вечернее время и перед сном, прерывание сна наблюдалось у 6 человек, ранние пробуждения до будильника без возможности быстро уснуть отметили 3 человека. Почти все респонденты отмечают у себя дневную сонливость (32 студента), головные боли у 14 человек, синдром сухого глаза у 12 человек и несколько респондентов упомянули наличие проблем с давлением и снижение иммунитета.

Вывод. Исследование выявило корреляцию между привычкой использовать телефон во время отхода ко сну и проявлением таких неблагоприятных симптомов как сонливость в течение дня, головные боли и сухость глаз.

Стоит отметить, что в большинстве случаев данные последствия были обусловлены желанием отдохнуть или необходимостью учиться, а не рабочим процессом. Важным фактором являлось употребление кофеинсодержащих напитков, что может быть легко скорректировано, но составляет часть привычки и несмотря на наличие негативных проявлений сохраняется среди студентов.

Список литературы:

1. Питкин, В. А. Влияние сна на здоровье и продуктивность студентов / В. А. Питкин, Д. А. Хрипченко // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2023. – № 1. – С. 322-324. – EDN QVHLHB.
2. Соломатина, Е. Р. Смартфоны и здоровье молодёжи: цифровая реальность как фактор риска и новые вызовы для профилактической медицины / Е. Р. Соломатина, Е. С. Шевчук // Парадигма. – 2026. – № 1-1. – С. 375-381. – EDN WMIASB.

