

Результати досліджень. Сумський регіон, як і Україна в цілому, в певній мірі є неблагополучним регіоном з точки зору впливу важких металів на населення. Джерелами забруднення навколишнього середовища служать стічні промислові води, використання добрив і пестицидів у сільському господарстві і т.д.. В той же час, як продемонструвало наше дослідження, існує дефіцит знань як стосовно екологічної забрудненості сполуками важких металів, так і стосовно засобів що мають використовуватися для зменшення їх токсичного впливу. Також має місце недостатня обізнаність лікарів та пацієнтів стосовно екологічних норм та засобів запобігання токсичного впливу сполук важких металів.

Висновки. Необхідно проводити низку заходів стосовно підвищення обізнаності як медичних працівників, так і населення, щодо зменшення наслідків токсичного впливу важких металів на живі організми.

ГІГІЄНІЧНА ОЦІНКА ЯКОСТІ СНУ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Сидоренко Н.М., Савоськін Д.М., Волкова Ю.В.

Науковий керівник: асистент Волкова Ю. В.

Запорізький державний медичний університет, кафедра гігієни та екології

Навчальний процес студентів-медиків є досить напруженим та потребує витратити велику кількість часу на підготовку до занять. Для досягнення найкращих результатів у навчанні, ці студенти часто жертвують сном, хоча саме він є необхідною складовою для відновлення сил.

Мета та завдання дослідження. Дослідити та проаналізувати основні характеристики сну та його порушення у студентів-медиків на різних курсах навчання.

Методи та їх застосування. За допомогою спеціальної анкети було опитано 132 студента-медика III курсу навчання. Анкета містила три блоки запитань стосовно якісних та кількісних характеристик сну та причин його порушень.

Основні результати. Було встановлено, що в середньому тривалість сну студентів-медиків становила на початку I курсу - 6,9 годин, на початку II – 7,4 годин, а на початку III – 6,6 годин. Під час сесії більшість студентів сплять на I та III курсах близько 5 годин, а II-му – 6 годин. Проте слід відмітити, що є студенти, які під час сесії сплять не більше 3 годин. Так на першому курсі частка таких студентів становить 11,4%, на другому - 6,1% та 14,4% на третьому курсу навчання. І це при тому, що гігієнічна норма складає 8 годин.

Більшість опитуваних (64 %) відмітили, що найбільш повноцінний сон у них був на II курсі навчання, а найменш повноцінний, на думку 51,5% респондентів, на III курсі. Кожен третій студент відмітив такі порушення сну або наслідки його нестачі: 11,4% - стомлення, 7,5%- кошмарні сновидіння, 6,8% - безсоння, а 4,5% - труднощі при засипанні. Означені студенти також скаржилися на порушення уваги та запам'ятовування в денний час.

Серед можливих причин, що призводять до порушення сну, 68,2% респондентів вказали стресовий фактор, пов'язаний зі складностями в засвоєнні великого обсягу учбового матеріалу щодня.