

8. Совмещение учебной и трудовой деятельности студентов как фактор риска преждевременного старения

Белавкина М.В. 1, Борун Е.Н. 2

1 Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, e-mail: mvbelavkina@sfedu.ru; 2 Полоцкий государственный университет им. Е. Полоцкой, Новополоцк, Витебская обл., Республика Беларусь

Одной из проблем в образе жизни студенчества является включенность в трудовые отношения. Цель работы — изучение влияния совмещения учебной и трудовой деятельности на некоторые показатели функционального состояния студентов дневного отделения. Эмпирической базой исследования послужил анализ данных анкетного интернет-опроса (платформа Google Forms) студентов 1–4 курсов, обучающихся по направлениям бакалавриата. Было выявлено, что совмещать работу с учебой студенты начинают уже на первом кур-

се. Это приводит к тому, что сокращается время, предусмотренное на отдых и полноценный сон. В результате снижается охранительное значение переутомления нервной системы, что провоцирует ухудшение когнитивных функций, качества процесса обучения (отметили 80% респондентов). В целом отсутствие полноценного сна негативно влияет на функциональные показатели организма (поскольку именно во сне происходит выработка многих химических регуляторов, мышечное расслабление и т. д.). Кроме того, стремление к получению максимальной прибыли за счет сокращения времени для восстановления способствовало ухудшению параметров биологического возраста и увеличению темпов старения. Для многих студентов отсутствует навык распределения времени между учебной и трудовой деятельностью, физическим и психологическим восстановлением. Это усугубляется нарушением критериев рационального питания (время приема пищи, ее количество и качество). Затрачивая значительную часть энергии, молодые люди не замечают собственной усталости, что приводит к переутомлению и появлению симптомов «синдрома выгорания». Наш опыт преподавания теоретической части предмета «физическая культура» подтверждает пользу обучения работающих студентов навыкам мониторинга собственного состояния, распределения свободного времени с акцентом на качественный отдых, построения режима дня с позиций здоровьесбережения и без ущерба для освоения образовательной программы высшей школы. Формирование представлений молодых людей о составляющих здорового образа жизни, факторах коррекции неблагоприятных условий окружающей среды, навыках самоконтроля в долгосрочной перспективе будет способствовать продлению профессионального долголетия нынешних выпускников.

9. Клеточные и молекулярные процессы в патогенезе фиброзных изменений в легких

Белова Ю.И. 1,2,3, Зубарева Т.С. 1,2, Панфилова А.С. 1,2, Федорина А.И. 1,2

¹ Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт фтизиопульмонологии, Санкт-Петербург;

² Санкт-Петербургский институт биорегуляции и геронтологии, Санкт-Петербург; ³ Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, Санкт-Петербург, e-mail: bi.day.eddie@gmail.com

Идиопатический фиброз легких (ИФЛ) — прогрессирующее возраст-ассоциированное заболевание легких с продолжительностью жизни 3–5 лет. Кроме генетической предрасположенности, воздействия экологических факторов, курения и инфекционных заболеваний среди причин возникновения ИФЛ на данный момент называют клеточное старение (сенесценцию). ИФЛ характеризуется в первую очередь чрезмерным отложением белков внеклеточного матрикса (ВКМ) фибробластами и миофибробластами лёгких, что приводит к ухудшению газообмена и нарушению дыхательной функции лёгких. Стареющие фибробласты легких также способны к выработке сигнальных молекул, связанных со старением секреторного фенотипа (SASP).