

Отзыв

на автореферат диссертации Путилина Льва Всеволодовича «Здоровьесбережение обучающихся путём гигиенического воспитания по вопросам оптимизации сна», представленной на соискание учёной степени кандидата медицинских наук по специальности 3.2.1. Гигиена

Соматическое и психическое здоровье не только в значительной степени влияет на академическую успеваемость и дальнейшее профессиональное развитие студентов медицинских вузов, но и определяет уровень здравоохранения в будущем. Сон играет ключевую роль в поддержании умственной работоспособности, регуляции эмоций и устойчивости к стрессу, однако в настоящее время в студенческой среде соблюдение гигиены сна не является приоритетным. В связи с этим, тема диссертационного исследования Л.В. Путилина представляется актуальной и своевременной.

В работе показана связь качества сна юношей-студентов и динамики массы тела во время обучения в медицинском вузе, при этом наименьшее увеличение наблюдалось у лиц со стабильно хорошим сном. Данный факт представляется важным для направления профилактической работы и гигиенического воспитания студентов в целях снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний во взрослой жизни.

Приведенные автором результаты исследования качества сна школьников и студентов с использованием Питтсбургского индекса качества сна (плохой сон имели 31,0% школьников старших классов и 11,2% студентов) убедительно свидетельствуют о необходимости проведения гигиенического воспитания в этой целевой аудитории.

Представляет практический интерес представленная автором многолетняя (2005-2020 годы) динамика самооценки циркадианного хронотипа и ощущения дефицита времени, обнаружившая негативные тенденции – сдвиг к большей выраженности вечерних черт в хронотипе и увеличение частоты дефицита времени, что может быть связано с широким использованием цифровых устройств, в том числе ночью. Вызывает тревогу также обнаруженное диссертантом увеличение времени засыпания свыше 15 минут у 42,7% старших школьников.

Реализация образовательных программ «Здоровье будущих врачей» и «Профилактику в массы!», в том числе с использованием социальной сети ВКонтакте, позволила привлечь внимание студентов к проблеме оптимизации сна и получить достоверные результаты по повышению их адаптированности к образовательной среде, в частности, поддержания оптимального уровня бодрствования.

Результаты проведенного исследования были представлены как в виде устных докладов, так и в материалах конференций различного уровня, в том

числе специализированной конференции «Актуальные проблемы сомнологии».

Таким образом изложенное в автореферате диссертационное исследование Л.В. Путилина «Здоровьесбережение обучающихся путём гигиенического воспитания по вопросам оптимизации сна», полностью соответствует требованиям пп. 9–14 Положения о присуждении ученых степеней, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации» № 842 от 24.09.2013 г. (в действующей редакции), предъявляемым к диссертациям на соискание учёной степени кандидата наук, а ее автор – Путилин Лев Всеволодович заслуживает присуждения учёной степени кандидата медицинских наук по специальности 3.2.1. Гигиена.

Кандидат медицинских наук, доцент,
доцент кафедры нервных болезней
Института клинической медицины
им. Н.В. Склифосовского
федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования
Первый Московский государственный
медицинский университет имени И.М. Сеченова
Министерства здравоохранения
Российской Федерации
(Сеченовский Университет)

М.Г. Полуэктов



Подпись доцента М.Г. Полуэктова заверяю

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации (Сеченовский Университет); 119048, Москва, ул. Трубецкая, д. 8, стр. 2; телефон-факс: 8(499)248-53-83; e-mail: rectorat@staff.sechenov.ru