

24% школьников занимались в спортивных секциях. Также большую часть времени школьники проводили за просмотром телевизора и выполнением домашних заданий.

Выводы. Таким образом, распространенность избыточной массы тела составила 30%, ожирения – 5%. При этом ожирение распространено среди мальчиков и составило 5%.

Литература:

1. Наумов, И. А. Общая и военная гигиена: пособие для студентов лечебного факультета: в 3 ч. / И. А. Наумов, С. П. Сивакова, Т. И. Зиматкина. – Гродно: ГрГМУ, 2013. – Ч. 1. – 424 с.

2. Исследование отклонений массы тела у современной студенческой молодежи / Е. В. Егорычева [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 3. – С. 12-15.

3. Оценка фактического питания и пищевого статуса современных детей и подростков / Н. Н. Павлов [и др.] // Медицина. – 2014. – № 3. – С. 43-48.

4. Индекс массы тела как показатель здоровья и образа жизни людей / В. В. Шкрадюк [и др.] // Медицинские новости. – 2012. – № 4. – С. 143-148.

РИСК РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА г. ГРОДНО

Снежицкая Д.М., Мацкевич А.Ю.

студенты 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – О.В. Заяц

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Ожирение – одно из самых распространенных и серьезных в мире хронических заболеваний, которое характеризуется избыточным накоплением жировой ткани в организме человека. Ожирение является распространенным нарушением обмена веществ и серьезной социальной проблемой в экономически развитых странах. В России избыточный вес наблюдается у 25–30% россиян, а ожирение – примерно у 15–20% [1].

Актуальность данной проблемы определяется социальной значимостью, а именно угрозой инвалидизации пациентов молодого возраста, а также снижением продолжительности жизни из-за развития сопутствующих заболеваний (сахарный диабет, атеросклероз, артериальная гипертензия и т. д.).

Цель. Изучить риск развития ожирения у студентов медицинского университета г. Гродно.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты. Всего опрошено 55 студентов медицинского университета 1–5 курсов (43 девушки и 12 юношей).

Результаты и их обсуждения. По результатам опроса установлено, что по индексу массы тела 87,3% респондентов имеют нормальный вес, 12,7% –

избыточный вес (ИМТ составил более 25), а 5,4% из них страдают ожирением (ИМТ составил более 30). Как видно, процент студентов, страдающих избыточной массой тела невелик, но у многих студентов имеется риск развития ожирения.

На вопрос страдают ли близкие члены семьи избыточной массой тела – 48,9% ответили положительно.

На вопрос как часто употребляют сладкое и сладкогазированные напитки – 51,9% ответили положительно. В рационе 26,9% студентов не ежедневно присутствуют фрукты и овощи. Также 32,7% студентов 1–3 раза в неделю употребляют фаст-фуд. 23,1% студентов любят делать ночные перекусы, 13,7% студентов часто любят переесть, а также 80,4% – иногда переедают.

На вопрос что они предпочитают делать в свободное время – 36,4% студентов ответили, что любят полежать на диване, покушать, посмотреть телевизор.

34,6% и 25% студентов иногда и часто, соответственно, любят закусывать стрессовые ситуации и проблемы сладеньким.

53,8% студентов занимаются спортом 1 раз в неделю, 26,9% – не видят смысла в этом и только небольшой процент студентов занимаются спортом ежедневно.

На вопрос как часто употребляют алкоголь – 32,7% ответили положительно.

Также на вопрос соблюдают ли они режим дня (сон, прием пищи, отдых, личная гигиена и т. д.) и принимают пищу в определенный период времени – 68,6% студентов ответили, что принимают пищу как получится и редко соблюдают режим дня.

Выводы. Таким образом, мы выявили факторы риска, способствующие предрасположенности студентов к ожирению: неправильное питание, малая двигательная активность, недостаточные знания об эффективных способах профилактики ожирения, что указывает на необходимость повышения мотивации к здоровому образу жизни среди студентов.

Литература:

1. Исследование отклонений массы тела у студенческой молодежи / Е. В. Егорычева [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 51-52.
2. Цыденова, Я. С. Профилактика ожирения среди студенческой молодежи / Я. С. Цыденова // Медицина. – 2016. – № 5. – С. 47-52.
3. Распространенность избыточной массы тела и ожирения у студентов, обучающихся на медицинском факультете, врачей и учителей / Т. Н. Маркова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 71-72.