

не соответствует рекомендациям врачей. В обеденное время столовой пользуются только половина студентов, остальные принимают пищу «на ходу», либо обходятся без обеда. Основной причиной этого 18,0% респондентов считают недостаток времени, отведенного на прием пищи в перерывах между занятиями. В соответствии с расписанием занятий только в два из пяти учебных дней в неделю студенты успевают пообедать. Как результат, 62,0% студентов отметили, что самым обильным и калорийным из всех приемов пищи у них является поздний ужин.

Употребление алкоголя и курение распространено среди студентов. В настоящее время курят 30,0% респондентов (большинство несколько раз в месяц), 18,0% студентов курили в прошлом, 52,0% – никогда не курили. 77,0% опрошенных употребляют спиртные напитки от случая к случаю, 4,0% – регулярно, 19,0% – не употребляют совсем.

Выводы. Таким образом, особенности режима обучения студентов медицинского вуза в сочетании с влиянием поведенческих факторов риска приводят к ухудшению состояния здоровья. Следовательно, необходимо уделять особое внимание оптимизации образа жизни студентов-медиков.

Литература

1. Гигиеническая оценка образа жизни, фактического питания и статуса питания студентов медицинских высших учреждений образования: инструкция по применению № 039-0607: утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Респ. Беларусь 26.06.2007 / Х.Х. Лавинский, Т.С. Исютина-Федоткова, И.И. Кедрова // Современные методы диагностики, лечения и профилактики заболеваний: сб. инструкт.-метод. док. - Минск. - 2007. - Вып. 11. - С. 3-4.
2. Исютина-Федоткова, Т.С. Гигиеническая оценка и обоснование мер оптимизации образа жизни и фактического питания студентов медицинских высших учебных заведений: автореф. ... дис. канд. мед. наук: 14.02.01 / Т.С. Исютина-Федоткова; Бел. гос. мед. ун-т. – Минск, 2010. – 23 с.

ИЗУЧЕНИЕ АДАПТИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ

Карнович О.В., Наумов И.А., Кулеша З.В.

УО «Гродненский государственный медицинский университет», Гродно

Состояние здоровья студентов медицинских университетов, определяющего длительность периода эффективной трудовой

деятельности будущих специалистов отрасли здравоохранения, является важным критерием эффективности осуществляемых социально-гигиенических мероприятий [2].

Сведения о течении адаптационных процессов и состоянии здоровья будущих врачей в литературе весьма немногочисленны, что диктует необходимость дополнительного углубленного дифференцированного изучения адаптационно-приспособительной деятельности, показателей функциональных систем организма с учетом социально-гигиенических условий обучения и быта студентов медицинского профиля.

Цель исследования: оценить состояние адаптационно-компенсаторных возможностей организма студентов медицинского университета.

Материал и методы. Объектом исследования явились 50 студентов 2 курса лечебного и педиатрического факультетов Гродненского государственного медицинского университета в возрасте 18-20 лет.

Антропометрические параметры (масса тела, рост) определены в соответствии с общепринятыми методиками для расчета адаптационного потенциала (АП) системы кровообращения [3].

Физическая работоспособность оценена с помощью Гарвардского степ-теста и теста Руфье-Диксона.

Изучены свойства нервной системы по тестам «субъективная минута» и теппинг-тест. Тест «субъективная минута» использован для суждения о состоянии корковых процессов, по которому рассчитаны коэффициент отклонения от точного времени (KOB_1 и KOB_2) и соотношение нервных процессов (СНП). При проведении теппинг-теста по количеству проставленных точек отмечена подвижность нервных процессов [1].

Результаты. При проведении Гарвардского степ-теста 69,0% студентов показали результат ниже среднего показателя.

Значение индекса Руфье – Диксона выше нормы зарегистрировано у 18,0% обследованных, что свидетельствует о недостаточно высоком функциональном уровне работоспособности системы кровообращения.

В результате проведенного исследования установлено, что на протяжении учебного года параметры адаптационного потенциала

у 45,0% обследованных соответствовали нормативным значениям ($АП=1,9\pm0,02$ у.е.). Однако к окончанию летней экзаменационной сессии у 6,0% студентов наблюдалось напряжение механизмов адаптации ($АП>2,11$ у.е.), что указывает на снижение их способности противостоять отрицательному воздействию комплекса негативных факторов в условиях учебной деятельности.

$КОВ_1$, согласно результатам теста «субъективная минута», в группе обследованных составил $9,64\pm1,6$; $КОВ_2$ - $4,23\pm1,74$; СНП - $13,87\pm2,68$.

Уменьшение величины изучаемого показателя $КОВ_1$ можно объяснить более выраженным неблагоприятным влиянием условий учебной деятельности на функциональное состояние студентов.

Проведенный анализ свидетельствует о более выраженных процессах торможения в коре головного мозга вследствие развития процесса утомления у студентов.

Оценка подвижности нервных процессов при проведении теппинг-теста позволила установить, что стабильное количество точек на протяжении учебного года отмечено только у 34,0% обследованных. Причем по окончании летней сессии высокая возбудимость клеток коры головного мозга и хорошее функциональное состояние центральной нервной системы, о чем свидетельствует увеличение количества точек от квадрата к квадрату, зарегистрировано только у 6,0% студентов. Следует отметить, что уже в ноябре у 10,0% студентов отмечалось стойкое уменьшение количества точек, что свидетельствует о снижении работоспособности и нарастании утомления, которое у обследованных оказалось значительно более выраженным к концу летней экзаменационной сессии.

Выводы. Таким образом, адаптационный потенциал к условиям учебной деятельности у большинства студентов соответствует нормативным значениям. Только у 6,0% отмечено состояние напряженности механизмов адаптации.

Литература

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Капустина, А.В. Физиологическая оценка устойчивости студентов к экзаменационному стрессу / А.В. Капустина // Мед. труда и пром. экология. – 2002. – № 11. – С. 42-45.
3. Хрисанова, Е.Н. Антропология: учебник / Е.Н. Хрисанова, И.В. Перевозчиков. – 3-е изд. – М.: Изд-во МГУ, 2002. – С. 267.