

КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ГРГМУ И ФАКТОРЫ, ОБУСЛАВЛИВАЮЩИЕ ЕЕ

Гулевич П.С., Фурик А.О.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – к.м.н., доцент Сивакова С.П.

Введение. В настоящее время, по данным ВОЗ, молодые люди в возрасте от 16 до 29 лет составляют 30% населения земного шара. Информационные и эмоциональные перегрузки, которым они подвергаются на фоне ухудшения экологической обстановки, социальных условий и снижения двигательной активности, приводят к возникновению негативных изменений в состоянии здоровья [1].

Важнейшим критерием состояния здоровья популяции, отражающим влияние эндогенных и экзогенных факторов, является физическое развитие. Физическое развитие является объективным показателем состояния здоровья и достаточно часто отклонение его от нормы становится первым важным симптомом манифестации заболевания [2]. В связи с этим, оценка морфофункциональных показателей и определение на этой основе приоритетных направлений работы по сохранению здоровья студенческой молодежи является актуальной задачей.

Цель: изучить динамику заболеваемости студентов.

Методы исследования: Обследовано 389 респондентов, студентов медицинского университета лечебного факультета 1-5 курсов, в возрасте 16-26 лет (76,8% девушки и 23,2% юноши). Анкетирование проводилось с помощью сервиса FORMS.GOOGLE.COM. Критерии включения: наличие информированного согласия. Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа STATISTICA 10.0 и Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. По анализам медицинской документации выявлено, что абсолютно здоровых студентов в ГрГМУ 15,9%, количество студентов, имеющих функциональные нарушения в состоянии здоровья (вторая группа) составило 78,5%, и студенты, имеющие хронические заболевания – 5,6%. Говоря о конкретных нозологических формах заболеваний, у студентов преобладают нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, кифоз), офтальмологические заболевания (миопия, астигматизм), сердечно-сосудистые заболевания (МАС, ПМС, АРХЛЖ), заболевания ЖКТ

(гастрит, язвенная болезнь), заболевания щитовидной железы (связаны вероятнее всего с эндемической предрасположенностью).



Рисунок 1 – Наиболее распространенные группы заболеваний среди студентов-медиков

Ухудшение здоровья в процессе обучения в вузе может быть вызвано множеством факторов, которые подразделяются на две основные группы. Первая группа – объективные факторы, непосредственно связанные с учебным процессом. Под влиянием данных факторов развиваются заболевания, связанные с длительным однотипным положением тела, большой нагрузкой на органы зрения, гиподинамией. Вторая группа – субъективные, личностные факторы, такие как двигательная активность, избыточная масса тела, наличие или отсутствие вредных привычек, режим питания. Данные факторы обуславливают развитие или избежание заболеваний, связанных с системой ЖКТ, сердечно-сосудистой системой.

Анализ структуры заболеваемости выявил их наибольшую встречаемость у студентов 1 и 2 курсов в связи с болезнями органов пищеварения (43%), что, вероятнее всего, объясняется нарушением питания. У старшекурсников рост числа посещений врача обусловлен болезнями органов нервной системы (39%) и органов чувств (преобладает синдром вегето-сосудистых дисфункций) из-за перенапряжения и срыва адаптационных систем из-за большой учебной нагрузки [4]. Заболевания, связанные с органом зрения, опорно-двигательным аппаратом и сердечно-сосудистой системой наблюдаются в наибольшем количестве независимо от курса обучения, что связано с особенностями условий и характера деятельности студентов.

По результатам анкетирования на вопрос «Как часто Вы болеете?» 50% респондентов ответили 1-2 раза в месяц, 44% 2-4 раза в месяц, и 5% выбрали ответ «не болею». При этом большее количество респондентов (34%) ответили, что посещали врача только 1 раз в год, 25% – 2 раза, 19,4% – 3 раза, 3% – 4 и более, 19% – ни разу. Заболеваемость ОРВИ занимает лидирующее место на всех факультетах в связи с сезонным подъемом (осень – зима). При этом 55% прививаются от сезонных вирусных заболеваний.

При анализе образа жизни студентов использовались такие критерии как, двигательная активность, режим сна, избыточная масса тела, наличие или отсутствие вредных привычек, режим питания.

Важным фактором формирования здоровья студентов и характеристикой их образа жизни является организация питания, характер которого зависит от самих студентов и является отражением их социальных установок. По результатам нашего исследования, большинство студентов (59% – 147 человек) имели нарушения в режиме питания: отсутствие завтрака – (35%), полноценного обеда – (10%), не ужинают – (22%), питаются два раза в день – (30%). Кроме того, отмечено редкое употребление горячих блюд, в том числе первого блюда, однобразное меню, прием пищи «на ходу», всухомятку, в вечернее время и несбалансированность пищи.

Основными факторами, мешающими правильно и рационально питаться, по опросу студентов являются: нерегулярное и неполноценное питание – 21,3%, финансовые трудности – 17,3% и неорганизованность – 15,2%. На вопрос «Как часто Вы употребляете мясо? 13,9% респондентов ответило «с каждым приемом пищи», 56% – «1 раз в день», 25% – «1 раз в 3 дня», 3% – «1 раз в неделю» и 3% - вообще не едят мясо. На вопрос «Как часто вы употребляете фрукты/овощи?» 55% студентов употребляют фрукты/овощи каждый день, 17% - раз в неделю и 33% – раз в 3 дня.

Полученные данные показывают, что средняя длительность ночного сна в течение рабочей недели составляет 6,2 часа вне зависимости от курса. Однако у значительной части студентов (68,0%) ночной сон длится менее 7 часов, у 31% – 7 часов, и только 7% спят более 7 часов.

Анализ самооценки физической активности обследованных студентов по результатам анкетирования показал, что 49% студентов кроме обязательной физической культуры в рамках учебного процесса дополнительно посещают спортивные секции (оздоровительная гимнастика, аэробика, плавание, футбол, настольный теннис). Соответственно 51% студентов имеют низкую физическую активность.

Следующий субъективный фактор, который мы оценили у обследованных студентов, – это наличие или отсутствие вредных привычек. В нашем исследовании курение одной сигареты в день и более выявлено у 31% студентов, лояльное отношение к употреблению алкогольных напитков отмечено у 27% студентов. Важно отметить, что 38 человек (15%) вообще не пробовали спиртные напитки [3].

Выводы. Образ жизни студентов отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, наличие вредных привычек.

Поэтому необходимо разрабатывать направления оптимизации здорового образа жизни студентов, а именно: повышение мотивации к увеличению физической активности, повышение эффективности распорядка дня, отказ от вредных привычек (курения и алкогольных напитков).

Реализация студентами-медиками указанных направлений будет способствовать сохранению и укреплению их здоровья, а также улучшению успеваемости. Сформированные навыки здорового образа жизни будут применяться студентами-медиками в практической врачебной деятельности, что направлено на профилактику заболеваний среди населения.

Литература:

1. Абдуллина, Л. Б. Развитие здорового образа жизни студентов в современном ВУЗе: практикоориентированный аспект // Здоровьесберегающее образование. – 2014. – № 2. – С. 78–82.
2. Яцун, С. М. Мониторинг состояния здоровья и физического развития студентов Курского государственного университета и реализация его результатов в электронном «паспорте здоровья» / С. М. Яцун, Д.В. Беппалов, А. С. Горбунова // Здоровье для всех. – 2016. – № 1. – С. 3–7.
3. Лысцова, Н. Л. Оценка здоровья студенческой молодежи / Н. Л. Лысцова // Фундамент. исслед. – 2015. – № 2–8. – С. 1699–1702.
4. Скоромная, Н. Н Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи как один из факторов здоровьесбережения / Н. Н. Скоромная // Междунар. науч. журн. «Инновационная наука». – 2017. – № 6 – С. 115.