

ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Подшивалова Е.С., Мусько М.В.

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

Введение. Студенты вузов – это особый социальный слой населения. Большие интеллектуальные нагрузки, резкие изменения привычного образа жизни, формирование межличностных отношений вне семьи, необходимость адаптации к новым условиям труда, проживания и питания позволяет отнести их к группе значительного риска развития заболеваний [2].

Плохое качество сна и дневная сонливость могут ассоциироваться с кардиоваскулярными заболеваниями, дорожно-транспортными происшествиями, низкой академической успеваемостью и психологическим стрессом. Причем для студентов характерен не эпизодический, а хронический или персистирующий стресс, нарастающий к концу периода обучения, в том числе с развитием тревожно-депрессивных расстройств и вторичной психогенной инсомнией [3]

Многочисленные социально-гигиенические исследования показывают, что негативные тенденции в состоянии здоровья в значительной мере предопределяются воздействием факторов риска: вредными привычками, психоэмоциональным стрессом, нерациональным характером питания, гиподинамией, низким уровнем медицинской активности. Именно влияние этих факторов на формирование здоровья составляет 50% [1].

Цель. Изучить влияние факторов риска на формирование состояния здоровья и образа жизни студенческой молодежи, а также степень их осведомленности об отрицательном воздействии этих факторов.

Методы исследования. В работе представлены результаты анализа валеолого-гигиенического анкетирования 200 студентов, из них 163 девушки и 37 парней. Данные методы были подвергнуты статистической обработке. Статистический анализ полученных данных осуществлялся посредством программы Microsoft Office Excel, пакет прикладных программ Statistica 10.0. Возрастная категория опрошенных студентов составляет: 41% составляет возраст 19 лет, 23,5% 18 лет; 2,5% 17 лет; 23% – 20 лет; 5% – 21 год; 2,5% – 22 года; 2,5% – 23 года.

Результаты исследования и их обсуждение. В сельской местности проживает 1% (1 человек), в городе 88% (176 человек), 11%

(22 человека) учатся в городе, а проживают в сельской местности. 6% (12 человек) жаворонки, 43% (86 человек) совы, а 51% (102 человека) по организации сна являются промежуточным типом.

Изучение показателей работоспособности показало, что только 4,5% респондентов имеют высокий уровень её активности, 32,5% - средний уровень, 51,5% - низкий уровень, а у 11,5% очень низкий уровень активности.

По результатам анкетирования было выявлено, что наибольшее количество студентов относится ко второй группе здоровья.

Как показали проведенные исследования, только 18% респондентов придерживаются здорового образа жизни, не придерживаются 21%, 61% частично соблюдают здоровый образ жизни. Не соблюдает режим питания 37% респондентов, 1-2 приема пищи в сутки, у 61% составляет 3-4 приема пищи, 2% - 5 и более приемов пищи.

Гиподинамия наблюдается почти у половины проанкетированных (47%). Они проводят за гаджетами более 5 часов, и только 2,5% менее 2 часов в день.

Продолжительность хорошего ночного сна меняется с возрастом человека, но для подростков и молодых людей, как правило, считается оптимальным не менее 8 часов сна в течение суток. При продолжительности ночного сна менее 8 часов позитивный эффект сна на организм человека начинает снижаться.

На вопрос сколько раз вы просыпаетесь за ночь, 66,5% ответили, что не замечали этого, 31,5% респондентов пробуждается 1-2 раза, 2% пробуждается более 3 раз. На качество сна сказывается и процесс засыпания, так 33,5% (67 студентов) засыпают сразу, для большинства студентов 56,5% процесс засыпания составляет 10-20 минут, 10% - не могут долго уснуть. Не страдают бессонницей 62% респондентов, 35% редко за собой замечают такую проблему.

Студенты недооценивают важность сна в своей повседневной жизни. Они не соблюдают режим дня, не понимая, что они саботируют свое физическое и психическое здоровье, что влечет за собой развитие различного рода патологий.

Часто подвергаются стрессу 44,5% студентов, иногда 47% и 8,5% редко. 43,5% (87 человек) часто видят сны, 37% (74 человека) иногда, 17% (34 человека) редко и 2,5% (5 человек) никогда не видят сны.

39,5% (79 человек) редко прогуливаются перед сном, 13,5% (27 человек) никогда не прогуливаются, 17% (34 человека) часто прогуливаются перед сном, 30% (60 человек) иногда прогуливаются перед сном.

Проветривают комнату перед сном 80% (160 человек) проветривают комнату перед сном, 16,5% (33 человека) иногда проветривают комнату, 3,5% (7 человек) не проветривают комнату перед сном.

17,5% (35 человек) спят днем, 64% (128 человек) иногда, 18,5% (37 человек) не спят днем и 70,5% (141 человек) хватает ночного сна для нормальной работоспособности, 29,5% (59 человек) не хватает.

Выводы. На формирование здоровья у студентов оказывают влияние: уровень физической активности, питание, стрессовые факторы, использование гаджетов. Анкетирование выявило достаточное количество составляющих здорового образа жизни: физическая активность, рациональное питание, позитивный психологический настрой и отказ от вредных привычек. Использование тестирования позволяет выявить факторы риска у студентов, а также способствуют профилактике и формированию ответственного отношения к своему здоровью. Поэтому актуальность проблемы здоровья требует тщательного внимания со стороны организации здравоохранения и самих студентов для улучшения качества жизни.

Литература:

1. Калинина, Т. В. Качество жизни населения как важнейшая составляющая общественного здоровья / Т. В. Калинина // Медицина. – 2008. – № 4. – С. 79.
2. Квасов, С. Е. Факторы образа жизни и здоровье студентов за период их обучения в вузе / С. Е. Квасов, Д. А. Изуткин // Сов. здравоохранение. – 1990. – № 11. – С. 26–30.
3. Kim, B. Depressive symptoms in medical students: prevalence and related factors / B. Kim, H. Roh // Korean J Med Educ. – 2014. – Vol. 26, № 1. – P. 53–58.

ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ФАСТФУДА СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

Подшивалова Е.С., Мусько М.В.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – Заяц О.В.

Актуальность. Фаст-фуд с английского языка переводится как «быстрая еда». Родиной большинства продуктов фаст-фуд является Америка. Быстрое питание для многих людей в наше время играет