

2. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2020 году: Государственный доклад. – М. : Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2021. – 256 с.

3. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2021 году: Государственный доклад. – М. : Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2022. – 340 с.

4. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2022 году: Государственный доклад. – М. : Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2023. – 368 с.

5. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2023 году: Государственный доклад. – М. : Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2024. – 364 с.

6. Лучинина С.В. О проведении санитарно-эпидемиологического расследования групповой заболеваемости описторхозом среди жителей г. Челябинска [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://74.rospotrebnadzor.ru/faq/-/asset_publisher/W7cB/content/. – Дата доступа: 20.02.2025.

ИЗУЧЕНИЕ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ О РОЛИ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ СТУДЕНТОВ, ИХ ВЛИЯНИИ НА ЗДОРОВЬЕ

Бурвина П.В.

Гродненский государственный медицинский университет

г. Гродно, Беларусь

Научный руководитель – Заяц О.В.

Актуальность. Здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) – важнейшая составляющая существования современного человека. Здоровье подростков и молодежи является одной из важнейших социальных задач общества и одной из актуальных проблем здравоохранения, так как оно более чем здоровье взрослых подвержено влиянию всей совокупности социальных, экологических, экономических и других факторов окружающей среды. Личная гигиена человека основывается на определенных правилах и нормах поведения человека в личной жизни, которые направлены на сохранение, укрепление здоровья. Она подразумевает установление гигиенического образа жизни, который включает в себя правильный распорядок дня с учётом труда, отдыха, занятия физической культурой, рациональное питание и гигиену тела, одежды, обуви. Все эти

правила и нормы поведения должны выполняться с учетом состояния здоровья, возраста, профессии и индивидуальных особенностей человека. Учащиеся и студенты не сразу адаптируются к новым условиям. В процессе адаптации к меняющимся условиям среды они забывают о своем здоровье, и даже если раньше они вели здоровый образ жизни, правильно питались, занимались спортом, то в условиях обучения многие не имеют такой возможности по тем или иным причинам. Среди учащихся и студентов широко распространены факторы риска дезадаптации к обучению, обусловленные нарушением правил гигиены умственного труда: нарушение сна, низкая двигательная активность, неполноценный отдых в рабочие и воскресные дни. Эти и другие нарушения приводят к раннему утомлению и переутомлению, которые являются факторами риска для здоровья и успешности обучения [1, 2].

Цель. Изучение осведомленности молодежи о роли гигиенических привычек, их влиянии на здоровье.

Материалы и методы исследования. В исследовании принимали участие 55 (17-25 лет) студентов УО «Гродненский государственный медицинский университет». Проведено социологическое исследование с применением валеологической анкеты.

Результаты и их обсуждение. Все респонденты знакомы с понятием ЗОЖ – при этом 81,14% уверены, что, соблюдая ЗОЖ, можно улучшить свое здоровье, остальные 18,86% затруднились с ответом. Здоровье, в свою очередь, влияет на успешность учебной деятельности, на отношения в семье, на стабильность настроения и жизнеспособность личности – так считают 68,73% респондентов. Обязательным мытье рук перед едой и после посещения туалета сочли 85,16% респондентов; лишь 37,87% ответили, что такая необходимость существует после посещения любого общественного места и контакта с животным. В повседневной жизни обязательны только индивидуальные предметы личной гигиены (полотенце, зубная щетка) и посуда – для 59,65% респондентов. Уборку в жилом помещении, на рабочем месте большинство (49,63%) проводят раз в неделю; 10,72% – 2-3 раза в неделю; 14,13% – 2-3 раза в месяц; 20,3% – раз в месяц, и только 5,22% студентов ежедневно (рисунок 1).

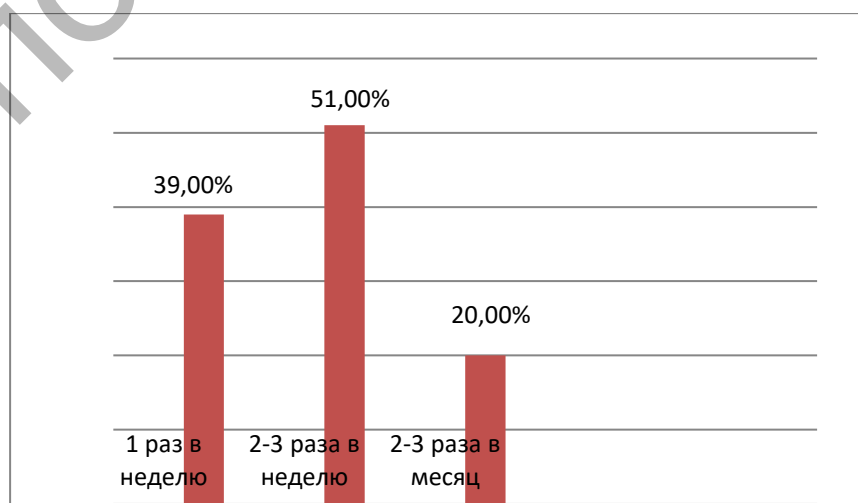


Рисунок 1. - Частота уборки помещений студентами

При этом чистку ковров 25,91% проводят реже, чем раз в месяц, только 2,21% студентов-медиков проводят уборку ковров ежедневно.

Только 26% респондентов занимаются физкультурой и спортом. Интересно, что чистят зубы раз в сутки 39% опрошенных, 51% чистят два раза в сутки, 20% ухаживают за полостью рта после каждого приема пищи (рисунок 2).

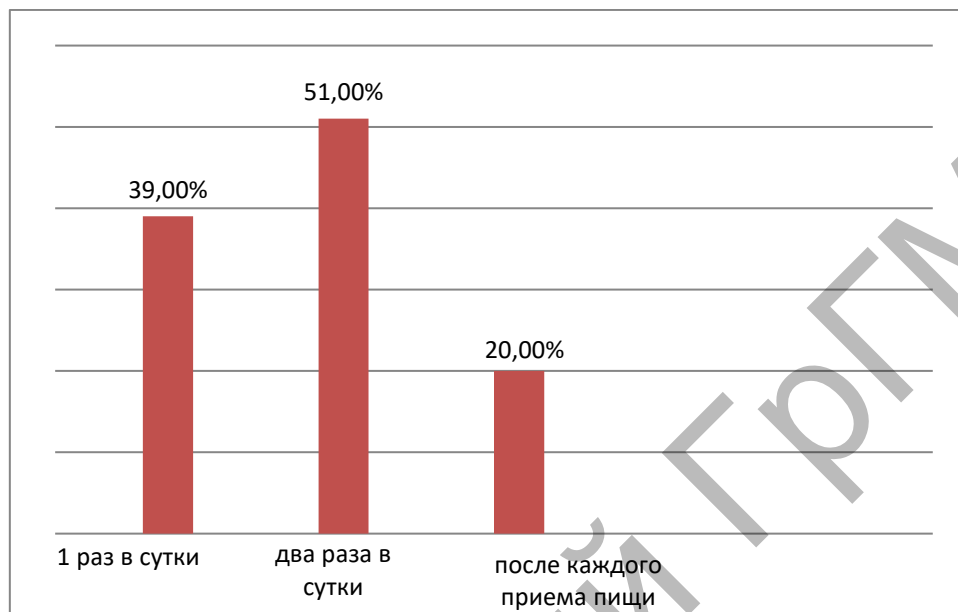


Рисунок 2. - Уход за полостью рта

По вопросу ухода за своей одеждой, 68% ответили, что регулярно ухаживают, 32% не успевают следить за чистотой. Отвечая на вопросы здорового режима питания, 55% респондентов ответили, что стараются придерживаться здорового питания, при этом 35% студентов не обращают внимания на свое питание, 10% опрошенных хотели бы заняться своим режимом питания.

Выводы. Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что студенческая молодежь недостаточно осведомлена о роли личной гигиены на здоровье, также не все студенты в полном объеме соблюдают правила личной гигиены.

Литература

1. Григоревич, И. В. Роль здорового образа жизни в укреплении здоровья студентов исторического факультета / И. В. Григоревич, Ю. А. Авхимович // Медицинский журнал. – 2022. – № 3. – С. 139–143.
2. Честнова, Т. В. Обучение студентов-медиков лечебного профиля по вопросам гигиены / Т. В. Честнова, А. С. Игнаткова, В. К. Фролов // Медицинский журнал. – 2022. – № 3. – С. 357–360.