

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ МЕДИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К РАЗНЫМ АСПЕКТАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Жванько В.В., Шушкевич О.Ю.

студентки 3 курса медико-диагностического факультета

Научный руководитель – доцент С.П. Сивакова

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Здоровый образ жизни в последние годы стал актуальной темой для обсуждения. Раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, а сегодня мы можем услышать и увидеть призывы к здоровому образу жизни практически везде: как на телевидении, так на радио и в газетах [1].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как условие и предпосылка социальной активности человека, полноты выражения его духовных и физических сил предполагает, в первую очередь, целенаправленное формирование его сознания и поведения [2]. Особого внимания заслуживает студенческая молодежь, которая является не только основным источником пополнения трудовых ресурсов общества, но и наиболее активной частью общества. Воспитать у студентов высокую требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своём здоровье – это одна из главных задач высшей школы, решение которой определяет трудовую и социальную адаптацию молодёжи [3].

Актуальность данной проблемы имеет практическую значимость. В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние социально-психологических факторов на отношение молодежи к здоровому образу жизни [4].

Цель. Изучить отношение студентов медико-диагностического факультета к аспектам здорового образа жизни, а именно к влиянию питания, физической активности и вредных привычек на здоровье человека.

Материалы и методы исследования. Методом валеолого-гигиенического анкетирования изучали отношение студентов 3–4 курса медико-диагностического факультета в количестве 105 человек (из них 88 девушек и 17 парней) к режиму и качеству питания, физическим нагрузкам и наличие вредных привычек. Полученная информация обрабатывалась статистически при помощи программы Statistica 6.0.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного исследования было выявлено, что 65% респондентов живут в квартире, а 35% в общежитии.

Анализ структуры заболеваемости показал, что среди молодых людей 78% не страдают хроническими заболеваниями; 22% имеют хронические заболевания; 5% студентов страдают хроническими заболеваниями более 10 лет.

Большинство студентов не соблюдают режим питания и не считают свое питание рациональным. Так, у 76% респондентов снижена калорийность

пищевого рациона. 96% студентов предпочитают домашнюю еду, а остальные употребляют полуфабрикаты и фастфуд. На вопрос «Часто ли вы питаетесь всухомятку» 57% респондентов ответили иногда, 28% – часто, 15% – практически никогда. Завтракают только 60% студентов. 59% студентов употребляет пищу 3–4 раза в день, 32% – 1–2 раза в день, а остальные больше 4 раз в день. 58% респондентов едят на ночь, 42% – предпочитают заканчивать прием пищи за 2 часа до сна и раньше.

На вопросы «Обычно во время приема пищи, Вы?» были получены следующие ответы: 44% молодых людей – придерживаюсь правила: «Когда я ем, я глух и нем», 46% – отвлекаюсь на всевозможные разговоры, 10% – читаю книгу. В день большинство студентов (35%) выпивают 1–2 стакана воды; 32% – 3–4; 25% – более 4 и 8% – менее стакана. Мясо или рыбу 50% респондентов употребляют каждый день, остальные – несколько раз в неделю, а 3% студентов – считают себя вегетарианцами. На вопрос «Как часто употребляете в пищу фрукты и овощи?» 63% студентов ответили, что несколько раз в неделю, 20% – каждый день, 17% – несколько раз в месяц. Большинство студентов принимают витаминные комплексы сезонно.

Несоблюдение режима питания приводит к развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта. Изучение данного фактора показало, что данная патология у 73% студентов отсутствуют. Имеют заболевания желудочно-кишечного тракта 27% молодых людей, у 9% из которых жалобы начались во время учебы в университете, у 13% – обострились за это время.

На вопрос «Сколько часов в день Вы двигаетесь (включая занятия спортом и физкультурой)»? 43% молодых людей ответили – 2–4 часа, 37% – час-два, 20% – более 4 часов. Большая часть студентов (82%) не делают утреннюю зарядку. На вопрос «Вы считаете свой образ жизни подвижным?» положительно ответили 55% респондентов, 45% студентов не выполняют норму двигательной активности. Вопрос «Можете ли вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т. д.?» показал, что 35% студентов могут позволить себе посещение различных спортивных секций и посещают их, а 65% – не посещают их, из-за недостатка времени.

Изучение факторов риска показало, что на вопрос «Как часто курите?» 80% респондентов ответили – не курю; 11% – иногда; 9% – постоянно. А на вопрос «Как часто употребляете алкоголь?» ответили так: 48% студентов крайне редко, 30% – не употребляю алкоголь, 12% – по праздникам, 10% – когда плохое настроение. «Считаете ли вы, что здоровый образ жизни – это здорово» 90% – да; 10% – нет.

Выводы. Таким образом, большинство студентов не уделяют должного внимания режиму дня и питания. 22% студентов страдают хроническими заболеваниями. В рационе питания молодых людей не присутствуют в необходимом количестве овощи и фрукты. Студенты недостаточно времени уделяют двигательной активности. Так, только 20% респондентов в сутки двигаются более 4 часов. Некоторые молодые люди (35%) могут позволить себе посещение различных спортивных секций. Большинство респондентов, как юношей, так и девушек, не делают утреннюю зарядку. Оказалось, что боль-

шая часть опрошенных студентов не имеет вредных привычек. Так, 80% респондентов не курит и 30% – не употребляет алкоголь совсем. Но при этом среди юношей процент имеющих вредные привычки больше, чем среди девушек. Большинство студентов считают, что здоровый образ жизни является основой формирования и сохранения здоровья.

Литература:

1. Вайнер Э. Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности / Э. Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. – № 3. – С. 39-46.
2. Синягина Н. Ю. Здоровье как образ жизни / Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова // Здоровье всех от А до Я. – 2007. – № 2. – С. 41-47.
3. Суравегина И. Т. Здоровый образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема / И.Т. Суравегина // Экология и жизнь. – 2007. – №4. – С. 28-31.
4. Вайнер Э. Н. Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни / Э. Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2008. – № 12. – С. 47.

КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ ПОДХОД К АНАЛИЗУ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТСКОГО НАСЕЛЕНИЯ г. БОРИСОВА КАРИЕСОМ ЗУБОВ

Жирчук М.Д.

студентка 4 курса факультета экологической медицины

Научный руководитель – старший преподаватель Дудинская Р.А.

Кафедра иммунологии и экологической эпидемиологии

УО «Международный государственный экологический институт им. А.Д. Сахарова
Белорусского государственного университета»

Актуальность. Кариес зубов является самым распространенным заболеванием человека. Им поражено почти все взрослое и детское население земного шара. В экономически развитых странах из 10 человек 8–9 нуждаются в лечении этой патологии зубов. В настоящее время общепризнано, что профилактика стоматологических заболеваний способствует предупреждению и ряда заболеваний внутренних органов. Особенно резко возросла поражаемость кариесом зубов в последние два столетия, что можно связать с изменением не только характера питания людей, но и иными условиями труда, быта и внешней среды. Необходимо учитывать, что с внедрением автоматизации и химизации в современную жизнь изменяется и окружающая человека среда и природа. Адаптационные же возможности организма человека отстают от скорости изменения этой среды. В настоящее время общепризнано, что профилактика стоматологических заболеваний способствует предупреждению и ряда заболеваний внутренних органов. Показатель прироста интенсивности кариеса крайне необходим для четкой организации плановой санации полости рта и диспансерного стоматологического обслуживания детей, а также оценки эффективности оказываемой стоматологической помощи. Национальная Программа профилактики кариеса зубов и периодонта