

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Добыш Е.В

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Кафедра общей гигиены и экологии

Научный руководитель – преподаватель-стажер Сезеневская Е.П.

**Актуальность.** Здоровый образ жизни (ЗОЖ) помогает людям приходить к тому, что несбалансированное питание, вредные привычки, стресс, отсутствие достаточного количества физических нагрузок негативно сказываются на самочувствии, продолжительности жизни. «Здоровый образ жизни» в представлении медика - это такой образ жизни, который максимально исключает действие вредных для здоровья факторов. Образ жизни - это та точка опоры, с помощью которой медицина может коренным образом улучшить состояние общественного здоровья[1].

Здоровый образ жизни – категория общего понятия «образ жизни», включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни[2].

**Цель работы:** определить субъективное состояние здоровья студентов-медиков.

**Методы исследования.** Исследование проводилось с использованием валеологической анкеты. В опросе участвовали 111 студентов второго курса ГрГМУ, средний возраст составил 18,6 лет.

**Результаты исследования.** По результатам анкетирования 68 % опрошенных студентов-медиков считают, что питаются неправильно, однако употребляют в необходимых количествах фрукты, волокнистую пищу, ограничивают употребление жиров и сладостей.

Большинство студентов-медиков отметили, что не соблюдают режим труда и отдыха. Объясняют это тем, что должны много времени уделять учебе. Однако свободное время большая часть опрошенных проводят на свежем воздухе.

Большая часть опрошенных студентов-медиков (79%) не курит. Меньшая часть студентов-медиков (21%) курит и именно она подвержена заболеваниям со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

По результатам анкетирования у половины респондентов вес соответствует возрастной норме. Однако 27% опрошенных студентов-медиков имеют избыточный вес.

В основном опрошенные студенты-медики отмечали, что спят очень крепко и им требуется около 6-8 или 8-12 часов сна в сутки для полноценного отдыха, однако количество сна в выходные больше, чем в будни. Известно, что хорошее физическое состояние также тесно связано с положительными эмоциями. По результатам анкетирования у большинства студентов-медиков (67%) есть друг, которому доверяют, есть любимый человек и им нравится будущая профессия.

Таким образом, студенты-медики знают, что такое ЗОЖ и понимают его важность для сохранения здоровья. Опрошенные студенты уделяют внимание правильному питанию, однако при этом не готовы к регулярным физическим нагрузкам, мотивируя это своей занятостью. Студенты-медики знают о вреде курения, но не все готовы от него отказаться.

### Литература:

1. Всемирная организация здравоохранения. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int>. Дата доступа: 04.10.2015.
2. Наумов, И.А. Валеология: пособие для врачей-интернов / И.А. Наумов, Г.И. Зиматкина, С.П. Сивакова. – Гродно: ГрГМУ, 2012. – 260 с;