

УДК 614.2

Вологина К.Ю.

студент 4 курса лечебного факультета

Северный государственный медицинский университет

Россия, Архангельск

Вайгачев И.В.

студент 4 курса лечебного факультета

Северный государственный медицинский университет

Россия, Архангельск

Научный руководитель: Лупачев В.В., доктор медицинских наук

профессор

ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: Проведено анкетирование студентов 1 курса лечебного факультета СГМУ середине первого семестра обучения. Сравнительный анализ позволил установить особенности образа жизни студентов медиков зависимости от пола. Выявлены различия между девушками и юношами в питании, физической активности, по наличию вредных привычек. В то же время не было значимых различий в социальной характеристике, успеваемости у студентов и студенток. Возникает необходимость в реформировании системы профилактической помощи студентам.

Ключевые слова: Студент, физическая активность, особенности питания, вредные привычки.

Vologina K.Y.

4th year student medical faculty

Northern State Medical University

Russia, Arkhangelsk

Vaigachev I.V.

student of the 4th year Faculty of Medicine

Northern State Medical University

Russia, Arkhangelsk

Scientific Director: Lupachev V.V., Doctor of Medical Sciences

Professor

FEATURES OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Abstract: A survey of 1st year students of the medical faculty of NSMU in the middle of the first semester. Comparative analysis revealed features lifestyle medical students according to gender. The differences between girls and boys in nutrition, physical activity. presence of bad habits. At the same time there were no significant differences in social characteristics, performance in male and female students. There is a need to reform the system of preventive care students.

Keywords: Student, health, bad habits, nutrition.

По данным ВОЗ, если условно принять уровень здоровья за 100%, то состояние здоровья, лишь на 10% зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20% от наследственных факторов, 20% от состояния окружающей среды. Остальные 50% зависят от образа жизни самого человека [1].

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которое укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от социально

психологических ситуаций. Отсюда понятно насколько важно начиная с самого раннего возраста воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, как к величайшей ценности дарованной природой.

Здоровый образ жизни образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья, также можно сказать, что это распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций [2]. Данное понятие включает в себя разные составляющие, некоторые из них [3] считаются базовыми:

-окружающая среда: знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;

- отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;

здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека;

-движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения;

- личная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;

эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с

собственными

эмоциями, проблемами;

- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их;

-«социальное самочувствие» [4] - способность взаимодействовать с другими людьми.

Образ жизни является ведущим фактором, определяющим здоровье студентов [6]. К эффективно содействующим укреплению здоровья факторам относят: рациональное обучение, рациональное питание, рациональную двигательную активность, закаливание, личную гигиену, психогигиену, отказ от вредных привычек [5].

Таким образом, исследования, посвященные изучению здоровью студентов, будут помогать находить эффективные меры для улучшения здоровья будущих врачей.

Целью данной работы было провести социологическое исследование студентов-первокурсников для оценки особенностей образа жизни и поведения самых юных представителей СГМУ.

Методика. Нами было проведено анкетирование на добровольной основе 100 студентов 1 курса лечебного факультета. Была разработана анкета для исследования, которая включала в себя блоки вопросов социально-бытового статуса, образа жизни, успеваемости.

Статистическая обработка полученных данных осуществлялась при помощи пакета прикладных программ Statistica 6.0 (StatSoft,

США, 2001). Обработка данных проводилась в соответствии с правилами и описательной и аналитической статистики (А.Петри, К.Собин, 2003).

Для сравнения качественных признаков использовали таблицы сопряжённости $2 \times 2, 2 \times 3$. Анализ частотных характеристик качественных показателей проводился с помощью непараметрических методов хи-квадрат (χ^2), точного двустороннего критерия Фишера (F).

Различия для всех видов анализа считались достоверными при $p < 0,05$.

Результаты исследования. В исследовании участвовали 60 девушек и 40 юношей. Статистически значимых различий в социальной характеристике у студентов и студенток не было. Средним свой социальный статус назвали 77,5% девушек и 81,6% юношей. На низкое положение указали только 2,5% женщин и 6,6% мужчин. Более высокий уровень социального статуса несколько был выше у мужчин, чем у женщин (20% и 8,3%). Более половины девушек (57,5%) и юношей (68,4%) проживали в отдельной квартире, снимали комнату в коммунальной квартире по собственному желанию - 17,5% и 13,3% студентов, соответственно. В общежитии проживали 25% девушек и 18,3% юношей.

Регулярность подготовки к занятиям у юношей и девушек была одинаковой (75% и 77,6%, соответственно). 21 (52,5%) студентов и 29 (48,3%) студенток отмечали, что им трудно учиться в ВУЗе. Чаше интеллектуально устают при подготовке к занятиям девушки, чем юноши (51,6% против 07, х 14,16, P 0,002). Снимают интеллектуальную усталость с помощью сна 37 (92,5%) мужчин и

54 (80%) женщин. В то же время 32 (80%) студентов и 37 (61,6%) студенток считают, что отдых должен быть активным.

Духовная позиция была охарактеризована, как стремление к изменению образа жизни, чтобы быть примером для будущих пациентов. 10 (25%) юношей и 7 (11,6%) девушек не считают, что они должны быть примером для больных и вести здоровый образ жизни.

«Социальное самочувствие» характеризуется общением с другими людьми. Одинаковую часть свободного от учебы времени студенты тратят на общение с друзьями (30,4% - юноши и 32,8% - девушки). Но общение с ними через интернет более привлекательно для 16 (26,6%) девушек.

Обсуждение. В опросе участвовали 60% девушек и 40% юношей методом случайной выборки. Большинство студентов назвали свой социальный статус средним, что сопоставимо с другими исследованиями в России (4). В общежитии проживали только 25% девушек и 18,3% юношей. Поступление в вуз означает для студента переход из одной социальной среды в другую, поэтому стабильность материального положения родителей оказывает положительную роль на перестройку уклада жизни.

Оказалось, что юноши, так же как и девушки в большинстве были хорошистами по оценкам в школе. Отличники же, скорей всего, поступают в центральные или другие вузы в регионе.

При анализе осведомленности о факторах риска, влияющих на здоровье оказалось, что юноши и девушки считают наиболее важными гиперхолестеринемию, гиподинамию и нарушение питания. Меньшее значение студенты придают таким факторам, как

наследственность и вредные привычки. К сожалению, студенты имеют низкий уровень знаний о факторах риска развития заболеваний.

Рациональное питание - это физиологически полноценный приём пищи. Каждый молодой человек должен сам решать проблему питания. Студент должен питаться 4 - 5 раз в день и обязательно иметь ежедневный завтрак, вносящий порядок в приверженность к здоровому питанию. При изучении режима приёма пищи обнаружили, что 3 раза в сутки питалась половина студентов (62,5% студентов и 53,3% студенток), остальные еще реже - 1 - 2 раза в день.

Выводы. Таким образом, пропаганда здорового образа жизни является актуальной проблемой. Профилактическая работа врача заключается в борьбе с факторами риска заболеваний. Надо поставить обучение в вузе так, чтобы студент вел здоровый образ жизни, особенно медик. Борьба с вредными привычками должна основываться на пропаганде раскрытия способностей, самореализации личности. Нужно поощрять молодых людей материальными средствами за приверженность здоровому образу жизни.

Переход к диспансеризации студенческой молодежи позволит своевременно выявлять факторы риска, состояние предболезни. Создание системы охраны здоровья должна постоянно совершенствоваться, содержать такие мероприятия как санатории, базы отдыха, спортивные лагеря, клубы здоровья. Студенты должны знать навыки психогигиены для защиты организма от стрессорных факторов. Пропаганда здорового образа жизни должна проводиться не только в ходе учебного процесса, но и на производственной

практике. Прежде всего, медицинские вузы должны быть примером в организации оздоровительных мероприятий, поскольку именно в студенческом возрасте формируется мировоззрение личности.

Использованные источники:

1. Аблулина О.А. Личность студента в процессе профессиональной подготовки Высшее образование в России. 1993.-N 3.-С. 165-170.
2. Блинова Е. Г. Образ жизни и состояние здоровья студентов / Е. Г. Блинова, В. П. Мсжов, Г.С. Дублей и др. М Педагогические и медицинские проблемы валеологии: сб. тр.международной ковш.- Новосибирск: Изд-во НИТГУ, 1999, -С. 39-40.
3. Горбенко ПЛ. Человеческий капитал и злоровье П.П. Горбенко / Новые Санкт-Петербургские ведомости. - ел.- 2007.-С.81-82.
4. Кибакин М.В., Лапнов В.А. Социально-типический портрет российского студента /Труды СГУ. 2009. Вып. 10.
5. Назарова Е. И. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е. И. Назарова, Ю. Д. Жилов. М. Академин, 2006,-286 с.
6. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; под общ. Ред. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. – 556с.
7. Свечникова Ю. А. Свободное время в жизни студента / Ю. А. Свечникова Молодой ученый, - 2012.-2.-С. 227-231.
8. Хазанов В. Е. Социально-психологический вортрет современного студента. - М. 2003. С.54.