

ИССЛЕДОВАНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Хасбиева Резеда Рамилевна

студент, ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия МЗ УР, РФ, г. Ижевск

Ахмед Махмуд Ашраф Салама

студент, ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия МЗ УР, РФ, г. Ижевск

Шайдуллин Булат Эльдарович

студент, ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия МЗ УР, РФ, г. Ижевск

Попова Наталья Митрофановна

научный руководитель, д-р. мед. наук. профессор, заведующая кафедрой Общественного здоровья и здравоохранения ФГБОУ ВО Ижевской государственной медицинской академии МЗ УР, РФ, г. Ижевск

Аннотация. В данной статье рассматриваются различные аспекты, оказывающие влияние на здоровье студентов Ижевской государственной медицинской академии 1-6 курсов за 2022 год. По авторской анкете оценили влияние комплекса социально-гигиенических факторов, психологического статуса и адаптационных возможностей организма на уровень здоровья студенческой молодежи, определили уровень информированности студентов о здоровом образе жизни, качестве жизни, потребности и удовлетворенности профилактической помощью, а также репродуктивные установки студенческой молодежи в зависимости от медико-социальных факторов, условий и образа жизни.

Ключевые слова: студент, питание, вредные привычки, личная гигиена, здоровый сон, здоровый образ жизни, двигательная активность, физическая культура и спорт.

Актуальность темы: Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических факторов. Здоровье зависит от вредных привычек образа жизни. Именно поэтому человеку в любом возрасте необходимо вести здоровый образ жизни и быть внимательным к факторам окружающей среды. Здоровый образ жизни (по ВОЗ) – это оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

К элементам ЗОЖ можно отнести:

1. Правильное сбалансированное питание;
2. Двигательную активность;
3. Личную гигиену;

4. Отказ от вредных привычек или сведение их к минимуму;
5. Прием витаминов;
6. Регулярное наблюдение у врача;
7. Различные виды закаливания;
8. Здоровый сон.

Одна из основ здорового образа жизни – это правильное сбалансированное питание. Каждому человеку следует придерживаться баланса белков, жиров, углеводов, а также контролировать уровень поступающих с пищей витаминов и минералов. Следует контролировать уровень потребляемой соли, ограничить избыточно жареную пищу, фастфуд. Очень важно соблюдать водно-питьевой режим. В приоритете должна быть вареная или приготовленная на пару пища. Каждый день следует употреблять не менее 500 граммов свежих овощей и фруктов. Рекомендуется ограничить употребление сахара. Переедание или недоедание также негативно сказывается на организме. Если человек постоянно переедает, масса его тела растет, что может привести к ожирению. От ожирения возникают: диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы, расстройство пищевого поведения, нарушение обмена веществ и многое другое. Если же человек потребляет слишком мало пищи, то это приводит к снижению веса, что в свою очередь также может привести к различным заболеваниям.

Следующая составляющая здорового образа жизни – это двигательная активность. Всемирная организация здравоохранения рекомендует в день проходить не менее 10000 шагов. Важно развивать в себе не только силу, но и выносливость. Активность человеческих мышц позволяет человеку поддерживать хорошую физическую форму, обеспечивает организм необходимой энергией, а также улучшает самочувствие. Важно соблюдать баланс между умственным и физическим трудом – делать перерывы на разминку в течение рабочего дня. Физическая культура стимулирует естественные резервные силы человека. Занятия на стадионе, пробежки на свежем воздухе, плавание, занятия спортом в тренажерном зале значительно повышают работоспособность человека. Выполнения физических упражнений – это ключ к здоровью и здоровому образу жизни в любом возрасте.

Необходимо соблюдать правила личной гигиены. Несоблюдение этих правил приводит к развитию различных заболеваний, особенно инфекционных. Это может стать причиной снижения качества жизни.

Отказ от вредных привычек – это верный путь к здоровому образу жизни. Отказ от курения уберет от множества заболеваний легких, сердца, сосудов, а также от злокачественных новообразований. Алкоголь и наркотики также негативно сказываются на здоровье человека. Отказ от них предотвратит серьезные заболевания печени, сердца, центральной нервной системы. Физкультура – лучшая мера для профилактики алкоголизма, курения и наркомании.

Цель исследования: *определить степень приверженности студентов здоровому образу жизни.*

Материалы и методы исследования

По авторской анкете был проведен опрос среди 214 студентов Ижевской государственной медицинской академии 1-6 курсов.

Результаты, обсуждение.

Здоровый сон – залог хорошего настроения и отличной физической формы. Он должен составлять не менее 7-8 часов для взрослых и 9-10 часов для детей.

В опросе приняли участие 73% девушек и 27% юношей [рис.1].

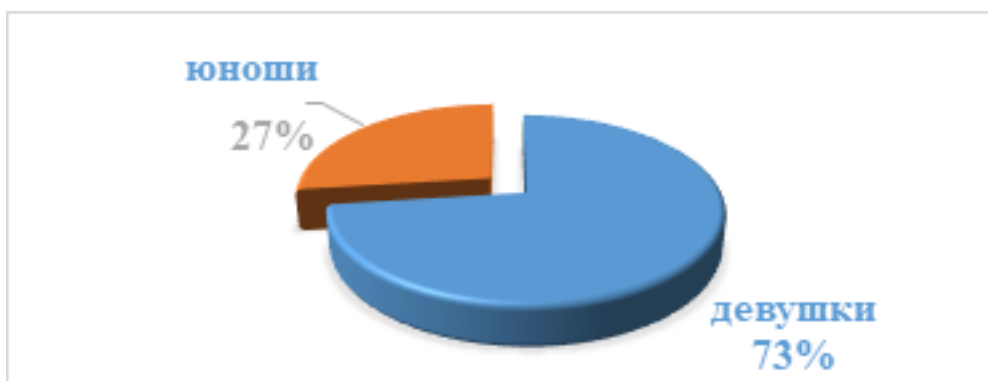


Рисунок 1. Распределение опрошенных по полу

Большинство опрошенных (56,8%) - в возрасте от 18 до 21 года, 24,8% - 22-23 года, 8,7% - младше 18 лет, 9,7% - старше 24 лет [рис. 2].



Рисунок 2. Распределение студентов по возрасту

Студенты медицинской академии вне учёбы занимаются различной деятельностью, такой как: спортивной – 25,2%, общественной – 20,4%, творческой – 17,5%, социально культурной - 16%, научной – 10,2%. 10,7% -опрошенных указали, что кроме учёбы не занимаются чем-либо [рис. 3].



Рисунок 3. Распределение студенческой деятельности вне учебы

44,0 ± 3,4 % опрошенных имеют хорошее состояние здоровья, 35,0 ± 3,3% - удовлетворительное, 18,0 ± 2,6% - слабое, 3,0 ± 1,2% - плохое [рис. 4].

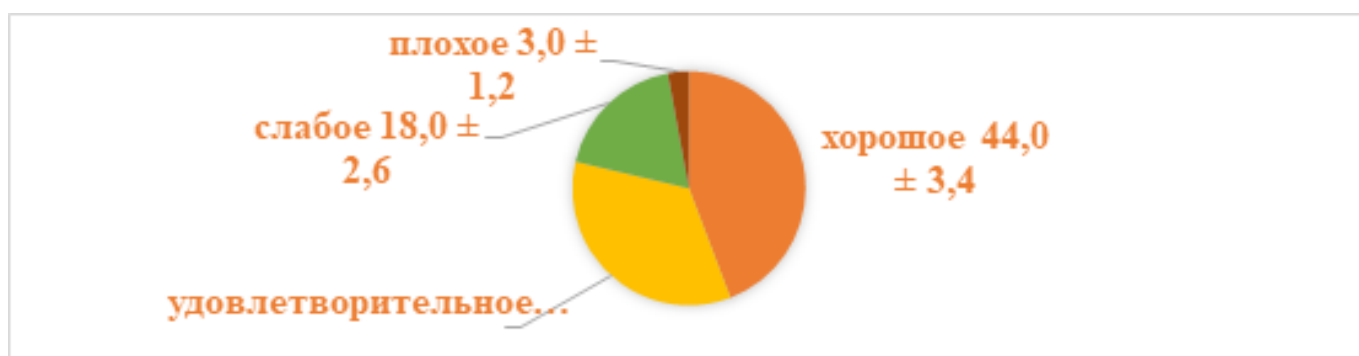


Рисунок 4. Состояние здоровья студентов

Большинство студентов (39,0 ± 3,3%) ведут не здоровый образ жизни, 33,0 ± 3,2% поддерживают здоровый образ жизни, 28,0 ± 3,0% дали неопределенный ответ [рис.5].



Рисунок 5. Приверженность студентов к здоровому образу жизни

49,0 ± 3,4% студентов считают, что необходимо придерживаться принципов здорового образа жизни, 29,0 ± 3,1% считают, что это важно, но не главное в жизни, 20,0 ± 2,7% указали, что эта проблема их не волнует и 2,0 ± 1% студентов считают, что это не важно [рис. 6].



Рисунок 6. Отношение студентов к здоровому образу жизни

Среди вредных привычек у студентов преобладают: несоблюдение здорового режима дня – 19,0 ± 2,7%; зависимость от мобильного телефона – 19,0 ± 2,7%; курение – 19 ± 2,7%; употребление алкоголя – 9,0 ± 2%; игромания – 11,0 ± 2,1%; 23,0 ± 2,9% опрошенных заявили, что не имеют вредных привычек [рис. 7].

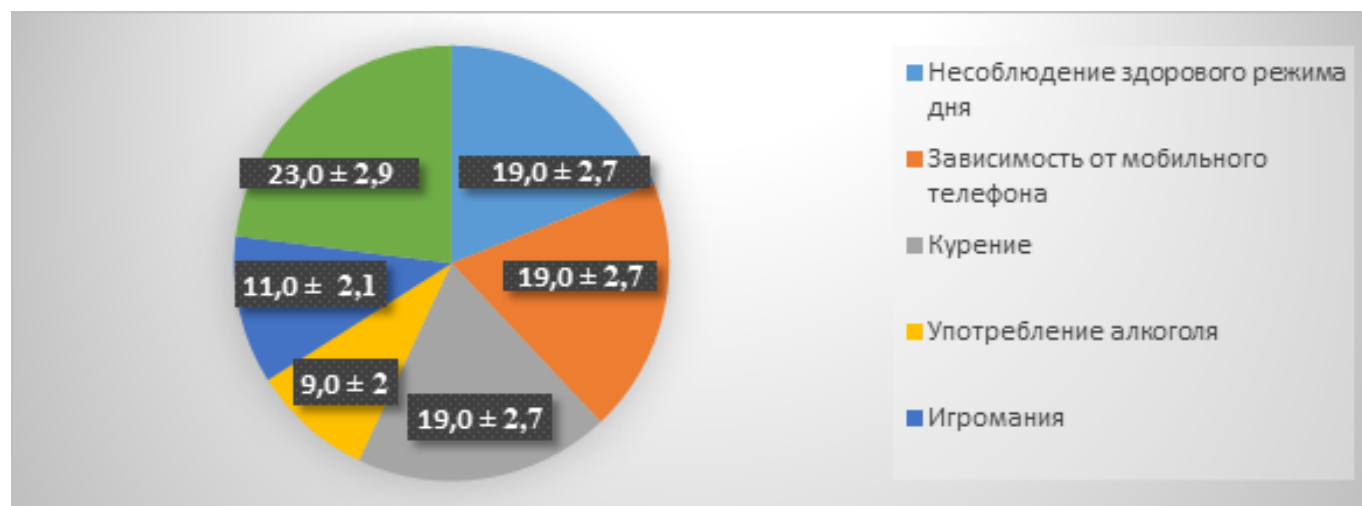


Рисунок 7. Вредные привычки студентов

Не употребляют алкоголь – 35,0 ± 3,3 % студентов. Среди употребляющих респондентов 34,0 ± 3,3% делают это реже 1 раза в месяц, 40,0 ± 3,3% - 1 раз в месяц, 26,0 ± 2,9% - чаще 1 раза

в месяц [рис. 8].

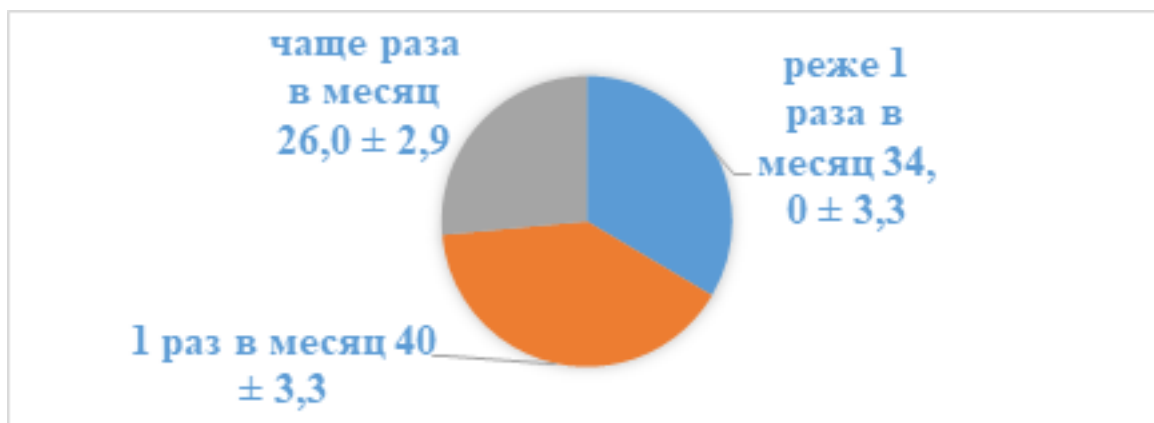


Рисунок 8. Употребление алкоголя студентами

Не курят – 40,0 ± 3,3% студентов, 21,0 ± 2,8% бросили курить, 23,0 ± 2,9% курят редко, 16,0 ± 2,5% регулярно [рис. 9].

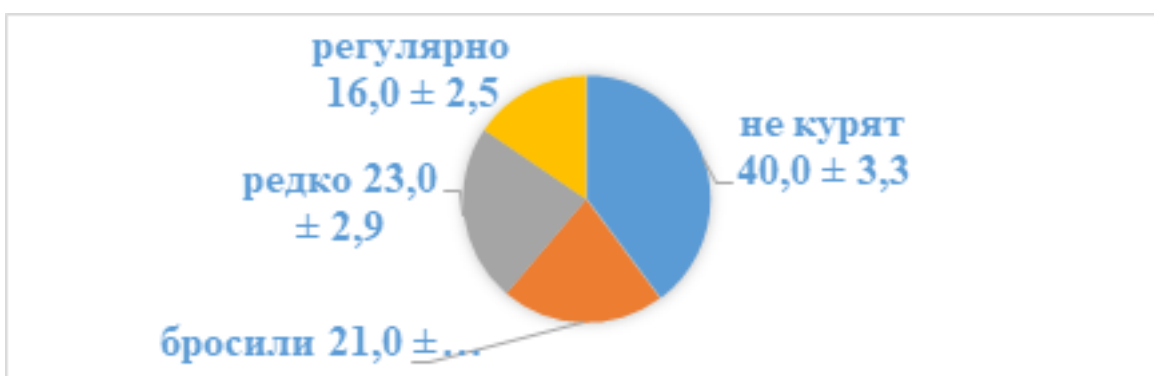


Рисунок 9. Употребление табака студентами

К сожалению, среди опрошенных 36,0 ± 3,3% обращаются к врачу только при сильных жалобах. 37,0 ± 3,3% обращаются редко, 12,0 ± 2,2% не обращаются совсем. 15,0 ± 2,4% стабильно отслеживают состояние своего здоровья у врача [рис. 10].

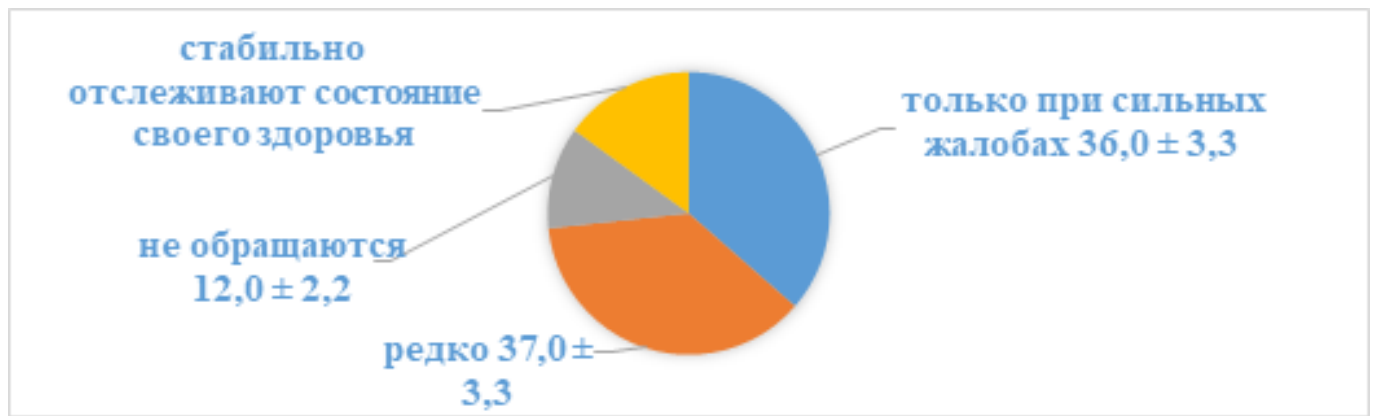


Рисунок 10. Медицинская активность студентов

13,6% студентов ограничивают себя в потреблении сладкого, соленого, мучного, жирного, 68,4% стараются это делать, а 18% студентов не ограничивают себя [рис. 11].

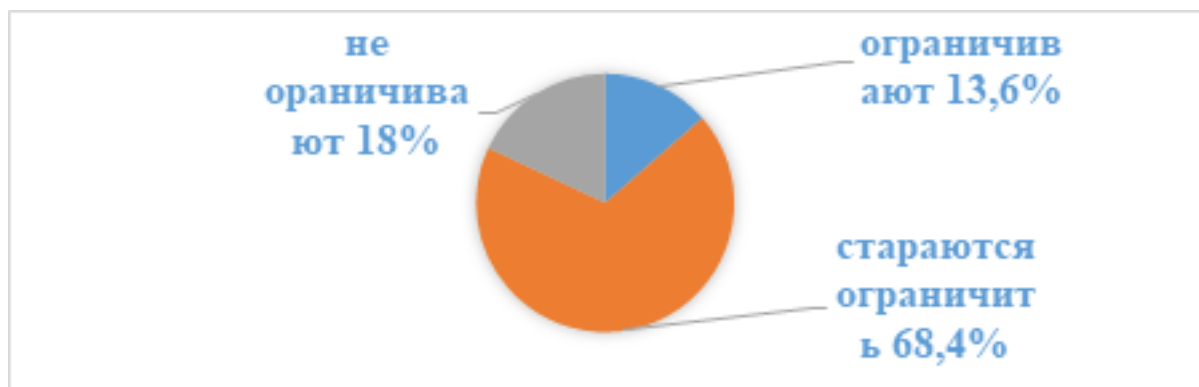


Рисунок 11. Ограничение студентами потребления «вредной» пищи

Среди студентов 23,8% употребляют в пищу свежие фрукты и овощи регулярно, 68,5% делают это по возможности, а 7,7% не употребляют вовсе.

12,6% студентов соблюдают баланс КБЖУ. 87,4% не делают этого. Среди опрошенных 18,0 ± 2,6% регулярно занимаются спортом (2-3 раза в неделю), 70,0 ± 3,1% занимаются спортом по возможности, 12,0 ± 2,2% не отдадут предпочтение спорту [рис. 12].

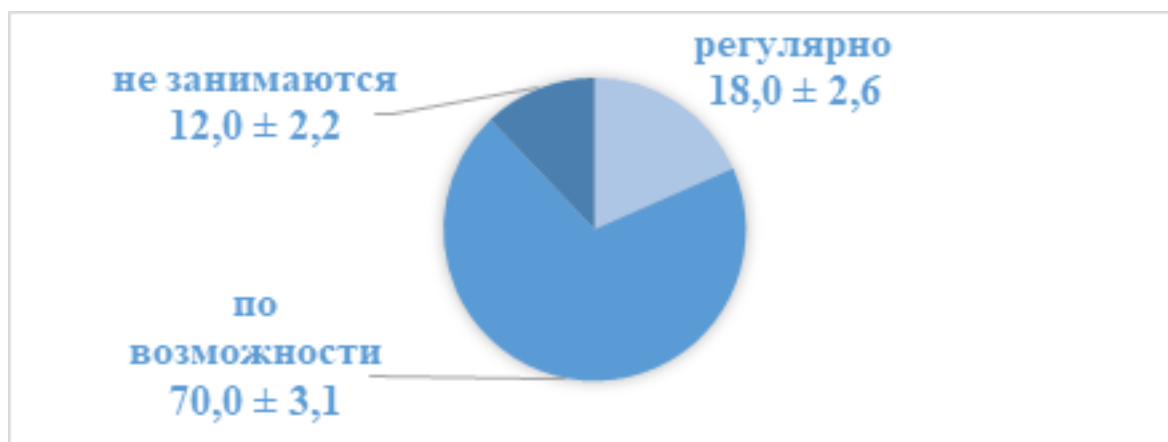


Рисунок 12. Распределение студентов по занятию спортом

Среди студентов $14,0 \pm 2,4\%$ делают утреннюю зарядку каждый день, $65,0 \pm 3,3\%$ делают это при возможности, $21,0 \pm 2,8\%$ не выделяют время на утреннюю зарядку. [рис. 13].

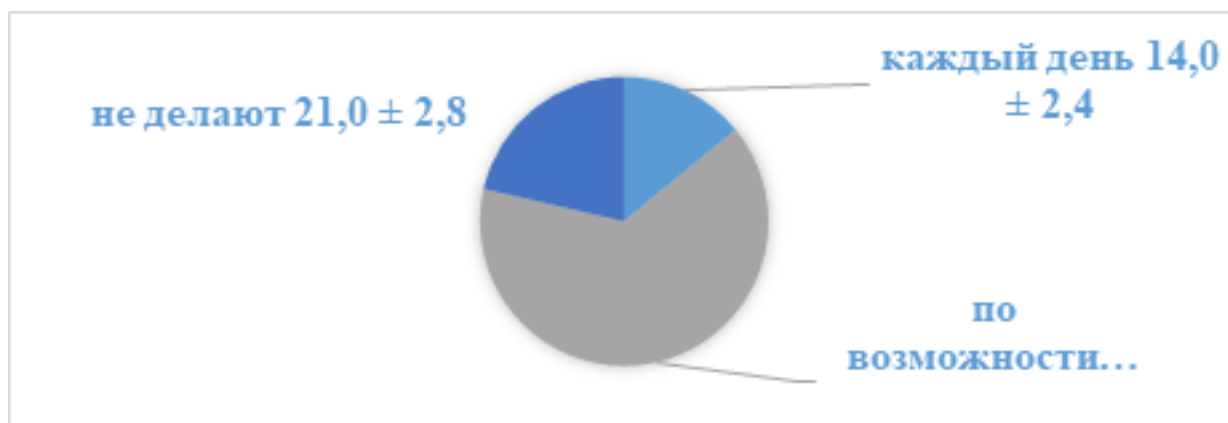


Рисунок 13. Занятия утренней зарядкой студентами

Вывод. Здоровье - нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровье во многом зависит от образа жизни. Понятие ЗОЖ гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья, овладение оздоровительными, общеукрепляющими методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Содержание ЗОЖ студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами ЗОЖ выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, содержательный

досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Подводя общий вывод по анкетированию, можно сказать, что студенты направлены на здоровый образ жизни. Каждый из них, старается правильно питаться (68,5%), заниматься по возможности физическими нагрузками (69,4%), придерживаться режима дня (68%), (64,6%) делают утреннюю зарядку при возможности, (21.4%) бросили курить.

Список литературы:

1. Попов А.В. Социологическое исследование образа жизни школьников / Н. М. Попова, А. В. Попов // Объединенный медицинский журнал - Москва, 2005 №3 - С. 34-35.
2. Попов А. В. Качество жизни как определяющий фактор состояния здоровья населения / Е. А. Кудрина, А. В. Попов // Реализация стратегии устойчивого развития города Ижевска опыт и проблемы сборник тезисов межрегиональной конференции - Ижевск, 2005 - С. 68-70.
3. Попов А. В. Исследование образа жизни студенческой молодежи г. Ижевска / А В Попов // Современные социально-медицинские технологии сборник статей по материалам Всероссийского постоянно действующего научного семинара «Социально-медицинские технологии работы с населением» - Ижевск, 2006 - С. 23-28.
4. Попов А. В. Характеристика здоровья студенческой молодежи / А. В. Попов // Актуальные вопросы биологии и медицины материалы IV межрегиональной межвузовской научной конференции молодых ученых и студентов - Ижевск, 2007 - С. 8-11.
5. Попов А. В. Здоровье и образ жизни студенческой молодежи/ А. В. Попов // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья - Москва, 2007 - С. 24-28.
6. Попов А. В. Двигательная активность и физическое здоровье подростков / И. С. Чумарева, Н. М. Попова, А. В. Попов, Н. Ю. Касаткина // Общественное здоровье и здравоохранение XXI века материалы Российской научно-практической конференции заведующих кафедрами общественного здоровья и здравоохранения, посвященной 70-летию кафедры общественного здоровья и организации здравоохранения БГМУ Уфа, 2006 - С. 336-339.