

Учреждение образования  
«Белорусский государственный медицинский университет»

# ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗа



Кушнерук Анна Валерьевна, старший преподаватель кафедры гигиены детей и подростков

Самохина Надежда Вячеславовна, ассистент кафедры гигиены детей и подростков

**Цель:** гигиеническая оценка образа жизни студентов медицинского ВУЗа.

**Задачи:**

- ▶ изучить образ жизни студентов;
- ▶ оценить уровень двигательной активности и показатели физического развития студентов;
- ▶ изучить пищевые стереотипы студенческой молодежи;
- ▶ изучить распространенность аддикций среди студентов.

# Актуальность

- ▶ Возрастающая сложность медицинской профессии предъявляет повышенные требования к состоянию здоровья будущих врачей. Большой объем учебных нагрузок, сложность изучаемого материала, интенсификация образовательного процесса приводят к повышению психоэмоционального напряжения обучающихся, что отражается на уровне их психического и соматического здоровья
- ▶ Важным для здоровья молодых людей является процесс адаптации к новым условиям проживания и питания.
- ▶ Проблема сохранения здоровья студенческой молодежи в настоящее время приобретает все большую актуальность. Причинами ухудшения здоровья могут быть разные факторы, в том числе и неправильное отношение человека к своему здоровью.
- ▶ Одним из направлений сохранения здоровья студентов является проведение своевременной диагностики поведенческих факторов и образа жизни молодежи.

# Материалы и методы

С целью изучения и анализа образа жизни студенческой молодежи в отношении здоровья и факторов здорового образа жизни было проведено социологическое исследование. Анкетированием было охвачено 320 человек в возрасте 18-24 лет обучающихся в учреждении образования «Белорусский государственный медицинский университет». Для оценки физического развития использовался метод индексов (индекс Кетле). Экспресс-оценка уровня физического здоровья проводилась по Е.А. Пироговой и Л.Я. Иващенко (А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа).

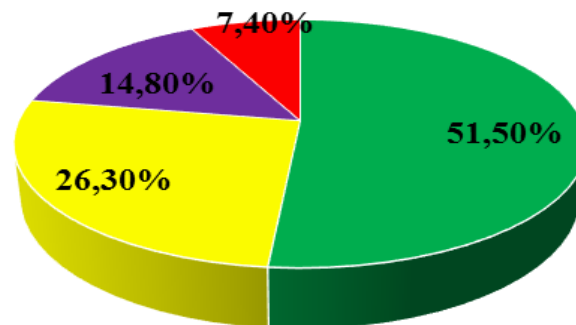
# Результаты и их обсуждение

Среди негативных факторов, влияющих на здоровье студенческой молодежи, необходимо отметить недостаточную физическую активность. Исследование показало, что:

- Только половина опрошенных студентов (51,5%) для укрепления здоровья регулярно используют в своем режиме дня физическую культуру.
- Контролируют свое физическое состояние и физическую активность лишь 17,1% опрошенных.
- Только 21,4% респондентов ежедневно тратят на ходьбу в умеренном или быстром темпе 30 минут.
- Регулярно (1 раз в неделю) занимаются в спортзале, фитнес-клубе или бассейне 18,6% студентов.
- Оценка индекса массы тела показала, что избыток массы тела имеют 37,6% респондентов, 17% исследуемых имеют дефицит массы тела, у 45,3% студентов масса тела в норме.

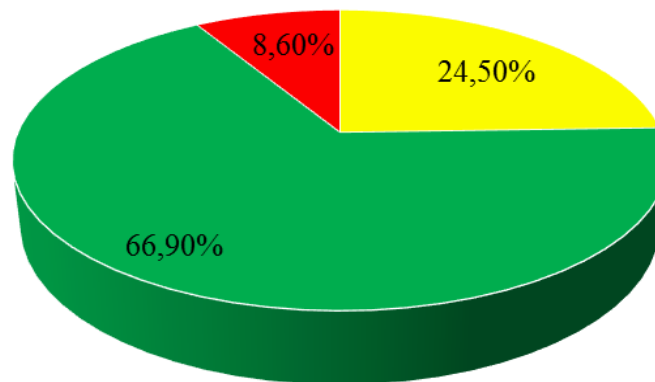
# Результаты и их обсуждение

## Физическая активность студентов



- Регулярно (более 4 раз в неделю)
- 1-2 раза в неделю
- не контролируют
- никогда

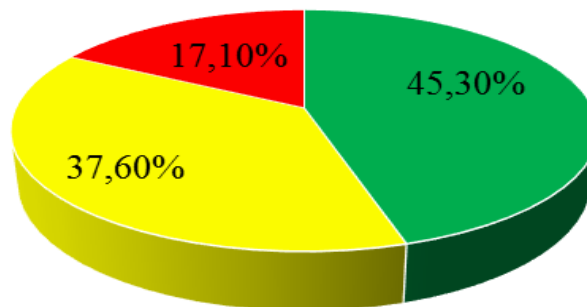
## Оценка двигательной активности студентов



- Активный образ жизни
- умерно-активный образ жизни
- малоподвижный образ жизни

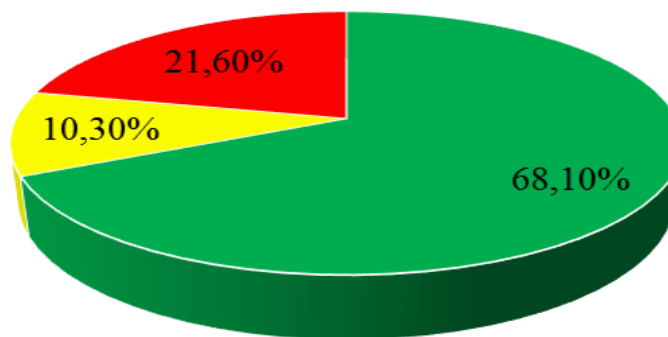
# Результаты и их обсуждение

Оценка индекса массы тела у студентов



- Масса тела в норме
- избыток массы тела
- дефицит массы тела

Оценка уровня физического развития



- Средний
- выше среднего
- ниже среднего

# Результаты и их обсуждение

Важную роль в обеспечении качества жизни человека, его физического и психического здоровья, продолжительности жизни играет рациональное питание. Результаты исследования показали:

- **69,2%** респондентов считают свой рацион неправильным;
- свое нерациональное и нездоровое питание 76,9% опрошенных связывают с ограниченным бюджетом;
- **68,3%** студентов указывают на сложность в приготовлении блюд (недостаточность навыков);
- **51,0%** респондентов отмечают отсутствие контроля и мотивации к ЗОЖ;
- **30,2%** опрошенных следуют стереотипам питания, сложившимся в среде (питание «на скорую руку» в общежитии).

Анализ режима питания показывает, что 25,2% опрошенных не соблюдают необходимую кратность приемов пищи. Отсутствие завтрака отмечают 33,1% исследуемых, 32,7% анкетизируемых указывают на поздний прием пищи (после 22.00). Выявлено, что 47,1% респондентов не следит за соблюдением должных интервалов между приемами пищи.



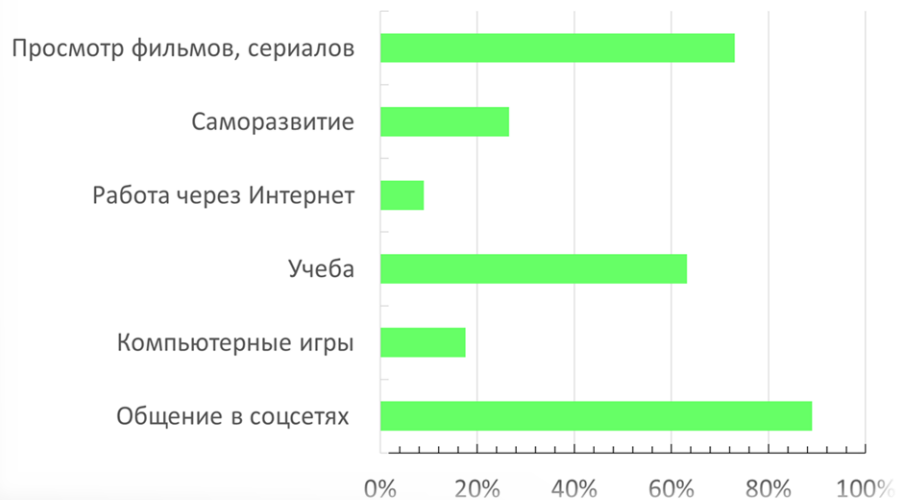
# Результаты и их обсуждение



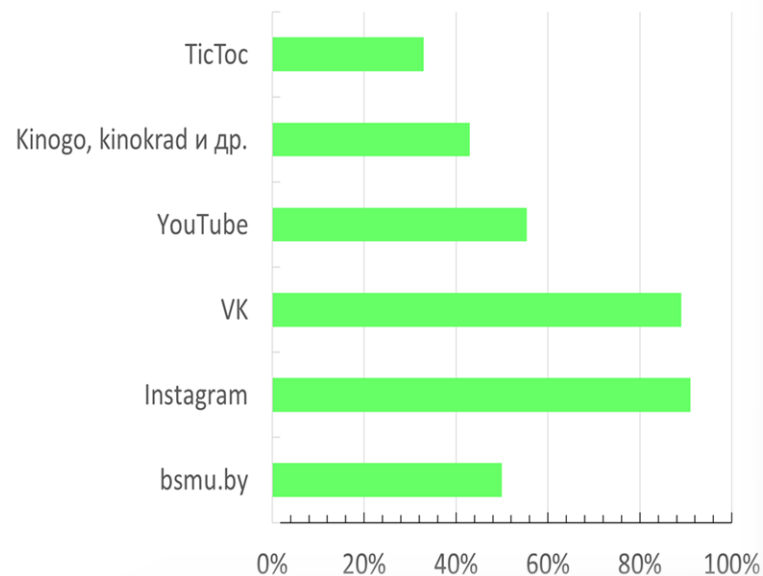
# Результаты и их обсуждение

- ▶ В последнее время особое место в жизни современного студента занимают электронные устройства и так называемое «интернет-пространство». Гаджеты сегодня выступают не только в качестве средств передачи, обработки и хранения информации, они также наносят огромный вред, изменяя соматическую, психическую и социальную составляющие здоровья. Изучение количества времени, проведенного студентами в гаджетах, показало, что 51,5% опрошенных студентов проводят в гаджетах более 5 часов в день, при рекомендованных не более 2 часов. Больше всего экранного времени студенческая молодежь тратит на посещение социальных сетей - 89%, учебу и саморазвитие - 63,2%. Полученные данные показали, что студенты используют Интернет-ресурсы чаще с целью общения, развлечения и досуга, чем для изучения учебного материала и подготовки к занятиям.

### Использование студентами Интернет-ресурсов



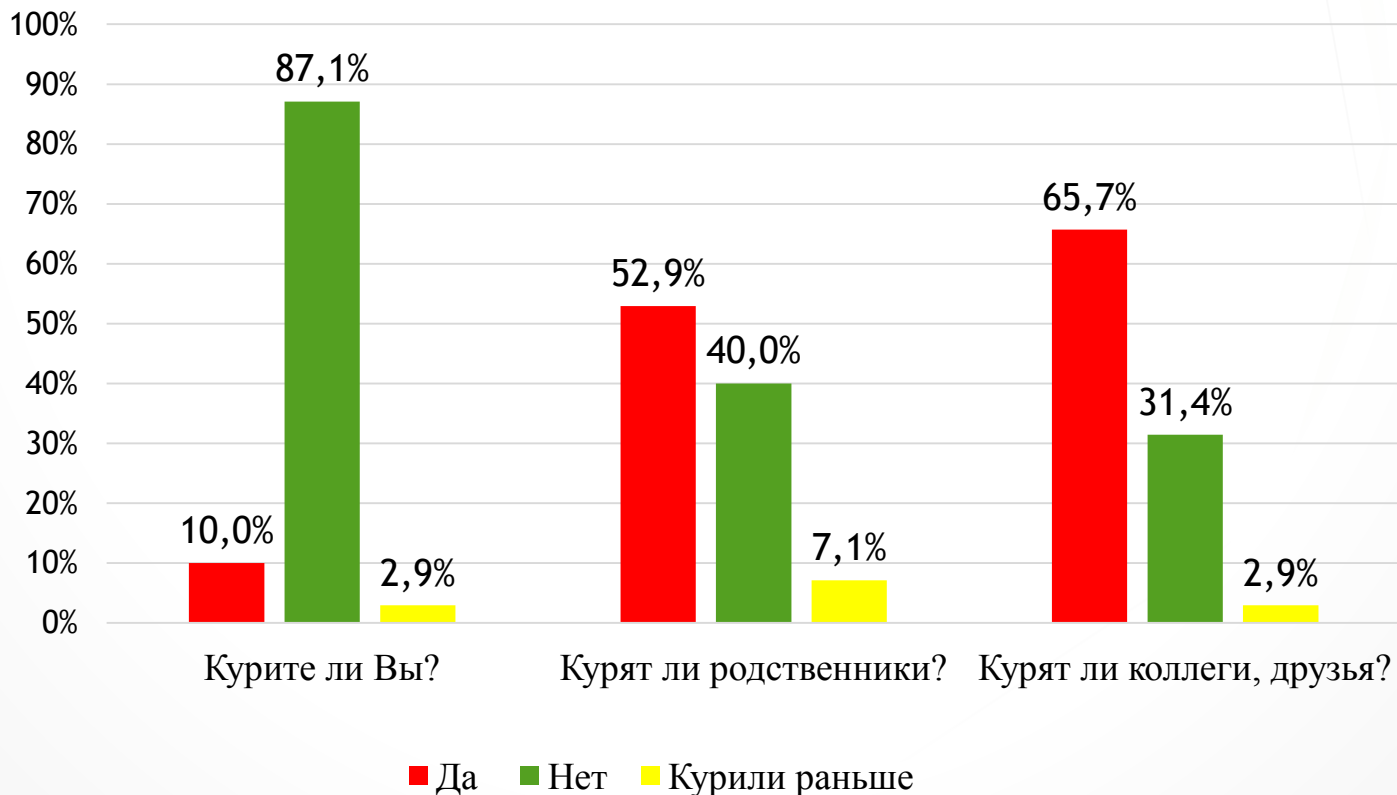
### Наиболее востребованный у студентов контент



# Результаты и их обсуждение

- ▶ В настоящее время вредные привычки глубоко укоренились в молодежной среде – вчерашние школьники, сегодняшние первокурсники, приходят в ВУЗ с уже сформировавшимися вредными привычками. Анализ поведенческих факторов риска показал, что большинство студентов осознают негативное влияние на здоровье табакокурения.

Распространенность активного и пассивного табакокурения среди студенческой молодежи



# Выводы:

- ▶ Около 50% опрошенных студентов не в полной мере или вовсе не контролируют свою физическую активность. Только половина респондентов для укрепления здоровья регулярно используют в своем режиме дня физическую культуру
- ▶ Результаты исследования свидетельствуют, что режим питания более трети респондентов не соответствует гигиеническим принципам рационального питания.
- ▶ По результатам проведенного исследования установлено, что более половины опрошенных студентов не имеют ни привычки, ни мотивации для соблюдения принципов рационального питания, а значит, и для формирования и поддержания здоровья.
- ▶ Среди опрошенных студентов 51,5% более 5 часов ежедневно проводят свободное время в гаджетах или находятся в сети Интернет, что позволяет включить исследуемых в группу риска формирования компьютерной- или Интернет-зависимости.
- ▶ Определенную опасность представляет Интернет-зависимость как форма ухода из реальной среды в виртуальную, так как среди почти 90% студентов наиболее востребованными Интернет-ресурсами являются социальные сети.

# Выводы:

Таким образом, оценка образа жизни студенческой молодежи указывает на необходимость целенаправленной профилактической работы со студенчеством в вопросах формирования мотивационно-ценностного отношения к ведению здорового образа жизни, что в свою очередь является обязательным условием рентабельности личности, так как позволит сохранить и укрепить здоровье для активной последующей жизни, успешной профессиональной карьеры и материального благополучия.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**