

Наряду с изменениями, затрагивающими здоровье употребляющего психоактивные вещества, это явление всегда сопровождается и социальными последствиями, приносящими вред, как окружающим, так и обществу в целом.

Предыдущий мировой опыт показывает, что одним ударом с пагубными привычками покончить нельзя, но необходимо вести постоянную пропагандистскую работу в этом направлении.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней и пагубных привычек. Человек сам творец своего здоровья!

Сейчас все больше появляется молодых людей, подчеркнуто отрицательно относящихся к спиртному и табаку. Они вводят в моду, хорошую моду, подтянутость, спортивный вид, простоту и вежливость в общении с окружающими, ориентируются на здоровый образ жизни, работу, которая развивала бы творческие задатки и вела к реализации способностей. И, тем самым, противостоят ослабляющим волю и отупляющим интеллект привычкам.

Проведение подобного анкетирования заставляет задуматься респондентов об употреблении психоактивных веществ как о социальном явлении, имеющем серьезные пагубные последствия как для здоровья каждого, так и всего общества в целом. Проведенное анкетирование заставило молодых людей посмотреть на проблему с разных сторон и не оставило аудиторию равнодушной.

ЛИТЕРАТУРА

1. Формирование физического здоровья детей и молодежи, проживающих на территориях радионуклидного загрязнения: пособие для учителей физической культуры / под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. — Минск: Тонпик, 2005. — 256 с.
2. Желобкович, М. П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб.-метод. пособие / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. — Минск, 2004. — 212 с.

УДК 614.2-057.875

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Куликова М. Ю., Геркусова Т. Ф.

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский колледж»
Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь — это важное слагаемое человеческого фактора.

Быть здоровым — это естественное стремление каждого человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровье человека зависит от четырех групп факторов:

- наследственность, т. е. предрасположенность к наследственным заболеваниям;
- социальная среда и образ жизни в ней;

- экологические и природно-климатические условия;
- возрастные изменения.

Удельный вес первых трех групп факторов в здоровье человека неодинаков. Если условно принять уровень здоровья за 100 %, то 20 % зависит от наследственных факторов, 20 % — от экологических условий среды обитания, 10 % — от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50 % — от самого человека, т. е. от его образа жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, занятие физической культурой и спортом и т. п.

От состояния здоровья во многом зависит успешность учебной и в будущем профессиональной деятельности учащихся и студентов. Нельзя сказать, что попытки решить проблемы сохранения здоровья студенчества и оценить влияние физического состояния на успешность в учебной и дальнейшей профессиональной деятельности возникли только сейчас. Эти вопросы являются предметом дискуссий, многочисленных публикаций, обсуждаются на конференциях, отражены в документах, регламентирующих физкультурно-оздоровительную деятельность.

Цель работы

Изучение мнения о здоровом образе жизни и применении на практике основных положений ЗОЖ в среде учащихся и студентов, выбравших будущей профессией практическое здравоохранение.

Методы исследования

В октябре 2010–2011 учебного года в УО «Гомельский государственный медицинский колледж» было проведено анонимное анкетирование учащихся 2 курса (первого года обучения), результаты которого впоследствии анализировались и сравнивались с результатами проводимого ранее на протяжении ряда лет подобного анкетирования студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет». Анкетирование проводилось по специально составленному опроснику, включающему несколько блоков вопросов.

В анкетировании приняли участие 90 учащихся 2 курса УО «ГГМК» (82 девушки и 8 юношей) в возрасте от 17 до 26 лет. Из них 47 человек обучаются на лечебном отделении и 43 человека — на сестринском отделении.

Результаты и обсуждение

Несомненно, что, выбрав местом обучения медицинский колледж и медицинский университет, нынешние учащиеся и студенты имеют представление о том, что могут и должны послужить примером укрепления и сохранения здоровья, ведения здорового образа жизни за счет повышения двигательной активности в том числе. Следует отметить, что сохраняется общая тенденция в ответах учащихся медицинского колледжа и студентов медицинского университета.

Респондентам было предложено провести самооценку здоровья. Каждый респондент должен был выбрать для себя одно из четырех утверждений, соответствующих его состоянию здоровья. В результате мы выяснили, что только 12,2 % респондентов считают себя совершенно здоровыми. Удовлетворительное здоровье отметили у себя 67,8 % респондентов. 20 % опрошенных считают, что здоровье у них слабое. Утверждение «Здоровье совсем плохое» не отметил никто из участвующих в анкетировании (рисунок 1).

На вопрос, «Вы курите», 75,6 % респондентов дали отрицательный ответ, 24,4 % ответили положительно.

На вопрос «соблюдаете ли Вы режим дня», подавляющее большинство опрошенных (85,6 %) не соблюдают и только 14,4 % респондентов дали положительный ответ.

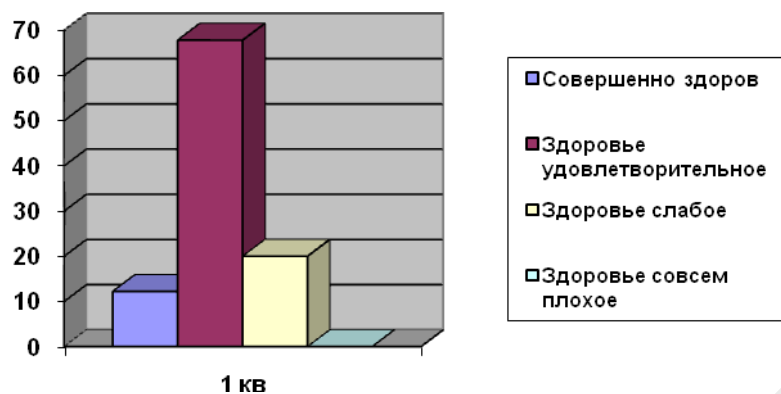


Рисунок 1 — Состояние здоровья респондентов

Одной из составляющих ЗОЖ является рациональное и сбалансированное питание. Но вопрос, «считаете ли Вы свое питание рациональным и сбалансированным», только 12,2 % ответили утвердительно, 87,8 % респондентов дали отрицательный ответ.

Нормальный сон, являясь важной составляющей ЗОЖ, имеет адаптивное значение для учебно-трудовой деятельности человека, расстройство сна может вызвать понижение работоспособности. Особое значение эта проблема приобретает, когда речь идет о студенческой молодежи, ведущей активный образ жизни, связанный, зачастую, со значительными нервно-психическими перегрузками.

Учитывая характер напряженных учебных будней учащихся и студентов-медиков, проблема нарушений сна существует.

На вопрос, «какова у Вас средняя продолжительность сна в сутки», были получены следующие ответы: 8 часов — 20 %, 7 часов — 24,4 %, 6 часов — 31,1 %, 5 часов — 17,8 %, 4 часа и менее — 6,7 % опрошенных. Результаты ответов отражает рисунок 2.

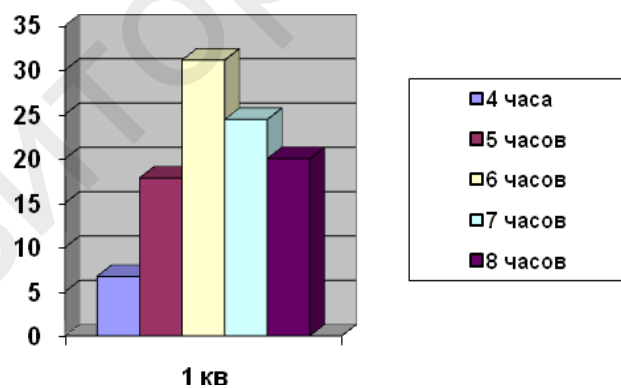


Рисунок 2 — Средняя продолжительность сна респондентов в сутки

Говоря о средней продолжительности сна в сутки, респонденты имели ввиду обычные учебные будни, отмечая, что в период экзаменационной сессии продолжительность ночного сна у всех резко уменьшается и составляет в среднем 1–3 часа.

На вопрос, «чувствуете ли после сна себя отдохнувшим», положительно ответили 15,6 % респондентов, 84,4 % опрошенных дали отрицательный ответ.

На следующий вопрос анкеты, «принимаете ли Вы витаминные препараты», были получены следующие ответы: «да, систематически» — 17,8 %, «только в период простудных заболеваний» — 13,3 %, «иногда» — 56,7 %, «нет, никогда» — 12,2 %.

Важнейшей слагаемой ЗОЖ является отказ от вредных привычек и негативное к ним отношение. Отношение наших респондентов к употреблению психоактивных веществ отражает таблица 1.

Таблица 1 — Отношение к употреблению психоактивных веществ

Отношение	Крайне отрицательное	Терпимое	Мне все равно	Положительное
К употреблению алкоголя	41,1 %	43,3 %	11,1 %	4,4 %
К курению	55,6 %	28,9 %	12,2 %	3,3 %
К употреблению наркотических средств	81,1 %	6,7 %	8,9 %	3,3 %

Важнейшими слагаемыми здоровья и здорового образа жизни являются систематические занятия физической культурой и спортом.

На вопрос, «занимались ли Вы физической культурой в школе», были получены следующие ответы: «да, активно» — 62,2 %, «от случая к случаю» — 25,6 %, «не регулярно» — 5,6 %, «нет, совсем не занимался» — 6,7 % опрошенных.

При этом 74,4 % респондентов отметили, что в их семье приветствовались занятия физкультурой и спортом и поддерживались родителями, 10 % отметили, что занятия не приветствовались в семье и 15,6 % респондентов затруднились ответить на этот вопрос.

На вопрос, «видите ли Вы необходимость в занятиях физкультурой и спортом в период обучения в колледже», 75,6 % респондентов дали положительный ответ, 13,3 % ответили отрицательно и у 11,1 % вопрос вызвал затруднения.

Следует отметить, что если бы занятия физической культурой в колледже не были обязательными, то, несмотря на это, 42,2 % респондентов посещали бы занятия систематически, 42,2 % опрошенных посещали бы лишь иногда, а 15,6 % не посещали бы вовсе.

подавляющее большинство (95,6 %) респондентов, в целом, считают физические упражнения полезными для здоровья. Отрицательного ответа не дал ни один респондент и у 4,4 % респондентов данный вопрос вызвал затруднения.

Заключение

В заключении скажем, что, поступив в медицинский колледж и медицинский университет и выбрав профессию врача, фельдшера, медицинской сестры учащиеся и студенты осознают, что здоровый образ жизни и активные занятия физической культурой и спортом могут способствовать сохранению и укреплению здоровья. Однако теоретические знания по ЗОЖ не должны расходиться с практикой повседневной жизни. Необходимо больше внимания уделять практической реализации основных положений ЗОЖ в молодежной и студенческой среде.

УДК 617.7-007.681(476.2):614.212

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ БОЛЬНЫХ ГЛАУКОМОЙ В ГОМЕЛЬСКОМ РЕГИОНЕ

Куриленко А. Н., Бобр Т. В., Котович В. О., Ключенович И. Л.

Учреждение здравоохранения

«Гомельская областная специализированная больница!

Государственное учреждение

**«Республиканский научно-практический центр радиационной медицины
и экологии человека»**

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Изучение распространенности заболеваний и разработка методов по ее снижению является одной из важнейших задач медицинской науки и здравоохранения. Оценка эффективности медико-санитарной помощи, оказываемой населению, проводится по таким главным социально-гигиеническим показателям как заболеваемость и инвалидность.