

с достаточной статистической надежностью выделить следующие морфологические особенности наследственного РМЖ: наиболее частый гистологический вариант — инфильтрирующая протоковая и дольковая карцинома, клетки которой отличаются высокой экспрессией HER-2 и рецепторов прогестерона, а в ядрах совсем отсутствуют рецепторы эстрогенов или имеются в небольшом количестве (интенсивность экспрессии низкая), но в значительном проценте клеток.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Медико-социальные аспекты генетически детерминированных злокачественных новообразований: пособие / С. Э. Савицкий [и др.]. — Гродно, 2010. — 102 с.
2. Диагностика рака молочной железы / под ред. В. А. Хайленко, Д. В. Комова, В. Н. Богатырева. — М.: ООО «Медицинское информационное агенство», 2005. — 240 с.
3. Статистика злокачественных новообразований в России и странах СНГ в 2004 г. Под ред. М. И. Давыдова, Е. А. Аксель / Вестник РОНЦ им. Н. Н. Блохина РАМН. — 2006. — Т. 17. — № 3 (прил. 1).
4. Эпидемиология злокачественных новообразований в Беларуси / И. В. Залуцкий [и др.]. — Минск: Зорны верасень, 2006. — 207 с.
5. Ворсанова, С. Г. Восьмая итоговая конференция «Геном человека-98» / С. Г. Ворсанова, Ю. Б. Юров, И. В. Соловьев. — 1998. — 80 с.

УДК 613.9:159.943-057.875

### БОРЬБА С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ КАК ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Куликова М. Ю., Геркусова Т. Ф., Поливач А. Н.

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

#### *Введение*

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

Охрана собственного здоровья — это непосредственная обязанность каждого. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20–30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине, не видя другого выхода из сложившейся ситуации.

Основные элементы здорового образа жизни — плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, закаливание, отказ от вредных привычек.

Важнейшим звеном здорового образа жизни является профилактика и искоренение вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотических средств). Эти пагубные пристрастия являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на репродуктивной функции и здоровье человека в целом. Особенно остро эта проблема беспокоит общество, когда речь идет о здоровье подрастающего поколения, учащейся и студенческой молодежи.

#### *Цель исследования*

Изучение отношения учащихся и студентов, выбравших будущей профессией практическое здравоохранение, к пагубным привычкам (курение, употребление алкоголя, наркотических средств).

### Методы исследования

В октябре 2010–2011 учебного года в УО «Гомельский государственный медицинский колледж» было проведено анонимное анкетирование учащихся 2-го 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.

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

Отношение наших респондентов к употреблению психоактивных веществ отражает таблица 1 и рисунок 1.

Таблица 1 — Отношение к употреблению психоактивных веществ

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

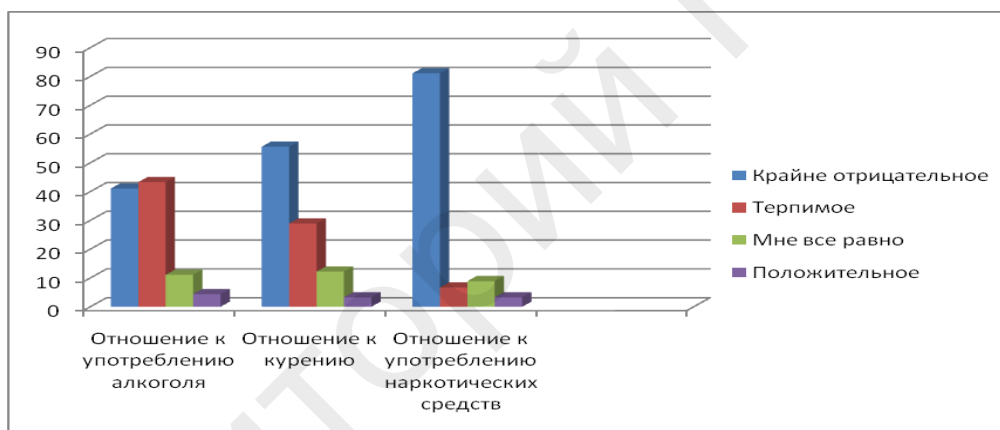


Рисунок 1 — Отношение респондентов к употреблению психоактивных веществ

При этом, согласно ответам респондентов, из них не курят 75,6 %. Признались в том, что курят 24,4 % опрошенных.

На вопрос, «часто ли Вы употребляете спиртное», мы получили следующие ответы:

а) ежедневно — 0; б) 1–2 раза в неделю — 0; в) 1–2 раза в месяц — 16,3 %; г) очень редко — 30,5 %; д) не употребляю — 44,2 %.

На вопрос, «считаете ли Вы, что алкоголь это зло», положительно ответили 23,4 %, отрицательный ответ дали 76,6 % респондентов.

На вопрос, «как Вы относитесь к рекламе спиртных напитков», равнодушное отношение высказали 64,3 % опрошенных, отрицательно относятся 28,5 %, положительное отношение у 7,2 %.

На вопрос, «видели ли Вы своих родителей в состоянии алкогольного опьянения», положительно ответили 29,6 %, отрицательный ответ дали 65,2 %, затруднились ответить 5,2 %.

### Выводы

По данным ВОЗ, курение, алкоголизм и наркомания ежегодно уносят миллионы человеческих жизней.

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;