

Таблица 9 — Сравнительный анализ возможных причин недостаточной заботы о здоровье

	Не важно				Очень важно		
	1	2	3	4	5	6	7
В этом нет необходимости, так как я здоров	6 %	6 %	34 %	40 %	8 %	4 %	2 %
Не хватает силы воли	8 %	6 %	26 %	26 %	24 %	6 %	4 %
У меня нет на это времени	2 %	4 %	8 %	26 %	24 %	26 %	10 %
Нет компании (одному скучно)	22 %	14 %	18 %	12 %	24 %	6 %	4 %
Не хочу себя ни в чем ограничивать	24 %	20 %	22 %	20 %	8 %	4 %	2 %
Не знаю, что для этого делать	20 %	24 %	36 %	6 %	10 %	2 %	2 %
Нет соответствующих условий	4 %	14 %	28 %	18 %	12 %	20 %	4 %
Необходимость больших материальных затрат	16 %	6 %	14 %	10 %	32 %	14 %	8 %
Есть более важные дела	10 %	8 %	10 %	18 %	20 %	22 %	12 %

Недостаточно или не регулярно студенты заботятся о своем здоровье по причинам: недостаточного количества свободного времени — 26 %, из-за более важных дел — 22 % и из-за отсутствия условий — 20 %.

Выводы

Подводя итоги, можно сказать, что критериями степени отношения к своему здоровью служат: на когнитивном уровне (степень осведомленности или компетентности респондентов в области здоровья) студенты знают основные факторы риска здоровья и понимают какую роль играет здоровье в жизнедеятельности человека и в обеспечении долголетия; на поведенческом уровне (степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни) несмотря ни на что, студенты заботятся о своем здоровье и стараются сохранять его; на эмоциональном уровне (оптимальный уровень тревожности по отношению к здоровью) студенты умеют наслаждаться состоянием здоровья и радоваться ему; на ценностно-мотивационном уровне (высокая значимость здоровья в индивидуальной иерархии ценностей) у студентов здоровье стоит на первом месте.

УДК 613.9-057.875:378.661(476.2)

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ГОМГМУ

Хорошко С. А., Новик Г. В., Храмович Ю. Ю.

Учреждение образования

**«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Здоровый образ жизни представляет собой один из аспектов образа жизни общества, отношение человека к собственному здоровью, условиям и факторам, способствующим его физическому, нравственному и психическому оздоровлению.

По определению ВОЗ, образ жизни — это способ существования, основанный на взаимодействии между условиями жизни и конкретными моделями поведения.

Состояние здоровья зависит от меры влияния таких факторов как: образ жизни, экология, наследственность, здравоохранение. Образ жизни является определяющим фактором влияния на состояние здоровья человека.

Образ жизни человека характеризуется его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Здоровый образ жизни не является стечением благоприятных обстоятельств, а является предметом личного выбора студента, создающего собственный образ жизни.

Поэтому сознательное и ответственное отношение к собственному здоровью как к феномену, по природе своей общественному, должно быть нормой жизни и поведения студента. К сожалению, многие из них не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни, становятся жертвами малоподвижного образа жизни, не умеют отвлекаться от производственных и бытовых забот, имеют вредные привычки [1].

Цель исследования

Провести анализ данных анкетирования для оценки образа жизни студентов ГомГМУ.

Методы исследования

Анализ научно-методической литературы, анализ анкетирования студентов 1 курса, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты и обсуждение

В ноябре 2011 г. сотрудниками кафедры было проведено анкетирование студентов 1 курса специального медицинского отделения. В анкетировании приняли участие 50 человек. Анкета включала в себя вопросы об образе жизни студентов. Анализ результатов анкетирования представлен в таблицах 1–9.

Расписание занятий и большая нагрузка в вузе сказывается на образе жизни студента. Так, на свежем воздухе студенты проводят в основном 1–1,5 часа (34 %); на сон уходит менее 6 часов (36 %); физкультурой, в основном, занимаются только на занятиях по физической культуре (70 %), а в свободное время студенты смотрят телевизор или слушают музыку (46 %), встречаются с друзьями (26 %) (таблица 1–4).

Таблица 1 — Вопрос «Сколько времени вы проводите на свежем воздухе в течение дня?»

Варианты ответов	Количество человек в %
1–1,5 часа	34
Около 2 часов	26
Полчаса — 1 час	24
Более 2 часов	14

Таблица 2 — Вопрос «Сколько времени у Вас уходит на сон?»

Варианты ответов	Количество человек в %
Меньше 6 часов	36
6–7 часов	26
7–8 часов	22
8–9 часов	4

Таблица 3 — Вопрос «Как часто Вы занимаетесь физкультурой?»

Варианты ответов	Количество человек в %
Только на занятиях физкультурой	70
Занимаюсь непостоянно	16
Постоянно дома	8
Хожу в спортивные секции	2
Не занимаюсь	2

Таблица 4 — Вопрос «Чем Вы обычно занимаетесь в свободное время?»

Варианты ответов	Количество человек в %
Смотрю телевизор и слушаю музыку	46
Встречаюсь с друзьями	26
Читаю	24
Сплю, лежу на диване	24
Гуляю на улице	22
Занимаюсь физкультурой	2
Ваш вариант	8

Есть и положительные моменты: 42 % респондентов предпочитают заниматься в свободное время играми на свежем воздухе, катанием на лыжах, коньках, роликах; для 64 % респондентов характерно высказывание «не имею вредных привычек» (таблицы 5, 6).

Таблица 5 — Вопрос «Чем Вы предпочитаете заниматься в свободное время?»

Варианты ответов	Количество человек в %
Играми на свежем воздухе, катанием на лыжах и коньках, роликах	42
Помогаю по дому родителям	34
Помогаю готовиться к разным спортивным праздникам и дням здоровья, концертам	8
Закаляюсь, занимаюсь физкультурой	4
Читаю книги о выдающихся людях	2

Таблица 6 — Вопрос «Какие из высказываний характерны для Вас?»

Варианты ответов	Количество человек в %
Не имею вредных привычек	64
Я попробовал алкогольные напитки	32
Я курю	10
Я попробовал наркотик	4
Я попробовал закурить	2

Для того чтобы организм нормально развивался 58 % респондентов качественно питаются (едят супы, каши, мясо, хлеб, фрукты и овощи), 58 % — не курят, 56 % — стараются одеваться по погоде, 32 % — регулярно проветривают комнату, 28 % — принимают витамины в таблетках (таблица 7).

Таблица 7 — Вопрос «Что Вы делаете, чтобы Ваш организм нормально развивался?»

Варианты ответов	Количество человек в %
Качественно питаюсь: ем супы, каши, мясо, хлеб, фрукты, овощи	58
Не курю	58
Стараюсь одеваться по погоде	56
Регулярно проветриваю свою комнату	32
Принимаю витамины (в таблетках)	28
Занимаюсь любимым делом	26
Чаше бываю на свежем воздухе	18
Слежу за своим здоровьем: тепло одеваюсь, занимаюсь в спортивной секции	18
Соблюдаю режим дня	12
Занимаюсь физкультурой, спортом, делаю утреннюю зарядку	8
Не нервничаю	8

По результатам анкеты студенты считают, что для полноценной жизнедеятельности необходимо правильно организованное питание, так, 68 % стараются есть больше фруктов и овощей, 50 % — стараются разнообразить свое меню супами и кашами, 30 % — пьют много воды и соков (таблица 8).

Таблица 8 — Вопрос «Как Вы питаетесь?»

Варианты ответов	Количество человек в %
Не курю, не употребляю алкоголь	78
Стараюсь есть больше фруктов и овощей	68
Правильно питаюсь: ем каши, супы, мясо, фрукты и овощи	50
Пью много воды и соков	30
Принимаю много витаминов	22
Употребляю в пищу много сладостей	20
Стараюсь употреблять больше мяса и рыбы	18
Ем много сливочного масла и жирных продуктов	2

Не маловажную роль играет и психическое здоровье, так укрепляя нервную систему, студенты университета стараются больше улыбаться — 70 %, не ссорятся с родителями — 50 %, 40 % — сдерживают себя и не спорят с друзьями, 36 % — не расстраиваются.

Таблица 9 — Вопрос «Как Вы укрепляете свою нервную систему?»

Варианты ответов	Количество человек в %
Стараюсь больше улыбаться	70
Не ссорюсь с родителями	50
Сдерживаю себя, не спорю с друзьями	40
Не расстраиваюсь	36
Стараюсь больше быть на свежем воздухе	28
Не смотрю страшные фильмы	18
Закаляюсь и занимаюсь спортом	4

Выводы

Здоровый образ жизни выступает как составной неотъемлемый компонент образа жизни, объединяющий все, что способствует выполнению человеком тех или иных общественных и бытовых функций в наиболее оригинальных для жизни и развития условиях.

Важно самому студенту осознать свой образ жизни, его значимость и своевременно вносить корректировки в свое питание, физическую нагрузку, режим дня, отдых и пропагандировать это среди населения как будущему медицинскому работнику. Несмотря на плотный график занятий, студенты стараются придерживаться здорового образа жизни, правильного питания и оставаться оптимистами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Желобкович, М. П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб. метод. пособие / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. — Минск, 2004. — С. 25–40.

УДК 616.85-07-039.71-036

ВОЗМОЖНОСТИ ТЕРАПИИ ПАЦИЕНТОВ С ТУННЕЛЬНЫМИ СИНДРОМАМИ НА АМБУЛАТОРНОМ ПРИЕМЕ

Цуканов А. Н., Кривелевич Н. Б., Зайцева Е. Ю., Цуканова С. А.

Государственное учреждение

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

Учреждение здравоохранения

«Гомельская областная клиническая больница»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Под туннельным синдромом (компрессионно-ишемическая невропатия) принято понимать комплекс клинических проявлений, обусловленных сдавлением, ущемлением нерва в узких анатомических пространствах (анатомический туннель). Стенки анатомического туннеля являются естественными анатомическими структурами и в норме через туннель свободно проходят периферические нервы и сосуды. Но, при определенных патологических условиях канал сужается, возникает нервно-канальный конфликт [1].

Клиническое и электрофизиологическое изучение дает основание к систематизации компрессионно-ишемических невропатий. Это позволяет отразить название пораженного нерва, механизмы развития невропатии и топографо-анатомический уровень с указанием тех структур, при участии которых формируется заболевание. Условно вы-