

3. Анализ содержания тяжёлых металлов и микроэлементов в почвах огородных участков промышленных городов Брестской области (гг. Пинск и Берёза) и определение вероятности негативного воздействия на организм человека ТМ в данной местности свидетельствует о необходимости усиления контроля за содержанием экспозиции тяжёлых металлов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Городская среда: геоэкологические аспекты: монография / В. С. Хомич [и др.]. – Минск: Беларус. навука, 2013. – 301 с.
2. Ильин, В. Б. Мониторинг тяжелых металлов применительно к крупным промышленным городам / В. Б. Ильин // Агрохимия. – 1997. – № 4. – С. 81–86.
3. Литвинов, Н. Н. Влияние химических нагрузок малой интенсивности на гомеостаз и вопросы профилактики / Н. Н. Литвинов // Вопросы питания. – 2004. – № 2. – С. 37–39.
4. Чертко, Н. К. и др. Биологическая функция химических элементов. Справочное пособие. – Минск, 2012. – 172 с.
5. Титов А. Ф., Казнина Н. М., Таланова В. В. Тяжелые металлы и растения. – Петрозаводск: Карельский научный центр РАН, 2014. – С. 7.
6. Свинцовая кайма // Вредные вещества в промышленности : справочник для химиков, инженеров и врачей / Н. В. Лазарев. – 7-е. – Л.: «Химия», 1977. – Т. III. – С. 449.

УДК 614.2-036.82:378.6-057.875-055

М. Г. Кононов

Научный руководитель: к.м.н., доцент В. Н. Бортновский

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА ПРИВЕРЖЕННОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛА И СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Введение

Здоровый образ жизни не перестает быть одной из самых актуальных проблем современной медицины и гигиены.

В студенческие годы происходит утрата стабильных социально-психологических ориентиров, изменяются ценности, а вместе с ними и представления об идеалах и нормах. Процессы, происходящие в современном обществе, ведут к возникновению противоречий между представлениями студенческой молодежи о здоровье и его месте в системе жизненных ценностей.

В связи с этим остро встает вопрос об изучении приверженности студентов к здоровому образу жизни [1–3]. Роль здорового образа жизни (ЗОЖ) в рамках профилактики развития хронических неинфекционных заболеваний очень важна. Большое влияние на приверженность пациентов к здоровому образу жизни может иметь образ жизни медицинского персонала и, особенно, будущих врачей.

Цель

Проанализировать соблюдения принципов здорового образа жизни у студентов медицинского университета в зависимости от гендерных особенностей и специализации.

Материал и методы исследования

В ходе исследования было проведено анонимное анкетирование 100 студентов 2 курса Гомельского государственного медицинского университета. Все студенты были разделены на две группы в зависимости от факультетов: 67 студентов лечебного факультета и 33 студента медико-диагностического факультета. Внутри каждой группы студенты были разделены на подгруппы в зависимости от пола: среди студентов лечебного факультета в анкетировании

приняло участие 35 девушек и 32 юноши, среди студентов медико-диагностического факультета – 15 девушек и 18 юношей. Средний возраст анкетированных составил 20 ± 2 года.

Для оценки приверженности к ЗОЖ использовали индекс приверженности, предложенный на основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения и Европейского общества по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в первичном звене здравоохранения. Этот индекс является условной характеристикой ЗОЖ, и включает в себя 5 односложных вопросов: 1. курите ли Вы? 2. Достаточно ли Вы употребляете овощей и фруктов ежедневно (не менее 400 г)? 3. Адекватна ли Ваша физическая нагрузка (не менее 150 мин умеренной или 75 мин интенсивной нагрузки в неделю или 30 мин в день)? 4. Вы употребляете поваренную соль меньше 5 г в сутки? 5. Употребляете ли Вы алкоголь?

Выделяли и анализировали три категории приверженности к ЗОЖ: высокая – наличие всех компонентов ЗОЖ; удовлетворительная – обязательное отсутствие курения, при этом может отсутствовать любой другой компонент ЗОЖ; низкая – наличие курения, либо отсутствие ≥ 2 других компонентов ЗОЖ. Определение всех компонентов ЗОЖ проводили по данным интервьюирования участников исследования.

Результаты исследования и обсуждение

Результаты анкетирования студентов представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Ответы студентов на вопросы анкеты о приверженности к ЗОЖ

Вопросы	Лечебный факультет				Медико-диагностический факультет			
	девушки		юноши		девушки		юноши	
	да	нет	да	нет	да	нет	да	нет
1. Курите ли Вы?	2	33	5	27	1	14	5	13
2. Достаточно ли Вы употребляете овощей и фруктов ежедневно?	10	25	9	23	7	8	8	10
3. Адекватна ли Ваша физическая нагрузка?	20	15	22	10	5	10	8	10
4. Вы употребляете поваренную соль меньше 5 г в сутки?	29	6	28	7	10	5	9	9
5. Употребляете ли Вы алкоголь?	2	33	6	26	2	13	6	12

Среди всех анкетированных 13 % студентов курят. Среди них 27,7 % юноши медико-диагностического факультета, 15,6 % юноши лечебного факультета. Среди всех анкетированных оказалось 3 курящих девушки, что составляет 6 % среди девушек двух факультетов.

66 % студентов употребляет недостаточное количество овощей и фруктов. Среди них студенты лечебного факультета: 37,8 % девушек и 33,3 % юношей. Среди студентов медико-диагностического факультета: юноши 15,15 % и девушки 12,12 %.

Адекватная физическая активность имеется у 55 % студентов: ЛФ – 76,4 % и МДФ – 23,6 %. Распределение по полу среди ЛФ следующее: юноши – 40 %, девушки – 36,4 %. Среди студентов МДФ: юноши – 14,5 %, девушки – 9 %.

Нормальное количество поваренной соли употребляют 76 % анкетированных. Среди них студенты лечебного факультета: 38,1 % девушек и 36,8 % юношей. Среди студентов медико-диагностического факультета: 13,15 % девушек и 11,8 % юношей.

Среди студентов второго курса алкоголь употребляют 16 % опрошенных. Соотношение по факультетам оказалось равным. Гендерное различие по данному вопросу среди студентов обоих факультетов оказалось следующим: 37,5 % юношей и 12,5 % девушек.

Разделив всех опрошенных студентов, согласно индексу приверженности, получили следующие результаты. Высокий уровень приверженности к ЗОЖ имеют 16 % студентов: среди них 10 % девушек и 8 % юношей. 59 % студентов имеют удовлетворительную

приверженность к ЗОЖ. Среди них 37 % девушек и 22 % юношей. Низкий уровень приверженности имеют 25 % студентов: 18 % юношей и 7 % девушек.

Выводы

13 % процентов анкетированных курят, 66 % студентов употребляет недостаточное количество овощей и фруктов, 45 % студентов имеют недостаточную физическую активность, 16 % студентов употребляет алкоголь.

Высокий уровень приверженности к ЗОЖ имеют 16 % студентов. 59 % студентов имеют удовлетворительную приверженность к ЗОЖ. Низкий уровень приверженности имеют 25 % студентов: 18 % юношей и 7 % девушек. Уровень приверженности к ЗОЖ среди юношей гораздо ниже, чем у девушек.

Полученные результаты могут служить основанием для регулярного проведения бесед и акций, посвященных здоровому образу жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баль, Л. В. О мотивациях подростков к здоровому образу жизни / Л. В. Баль, А. Н. Михайлов, И. А. Гундаров // Гигиена и санитария. – 2014. – № 4. – С. 70–72.
2. Шагина, И. Р. Медико-социальный анализ влияния учебного процесса на состояние здоровья студентов медицинского вуза (по материалам Астраханской области): автореф. дис. канд. соц. наук. – Астрахань. 2010. – 23 с.
3. A study of psychological stress in undergraduate medical students at S. N. Medical college, Bagalkot, Karnataka / V. Mannapur [et al.] // J clini Diag research 2010. – № 4. – С. 2869–2874.

УДК 615.32:616-084

А. В. Копытич

*Научные руководители: к.м.н., доцент С. П. Сивакова,
старший преподаватель Г. Д. Смирнова*

*Учреждение образования
«Гродненский государственный медицинский университет»
г. Гродно, Республика Беларусь*

БАД КАК ФАКТОР РЕСУРСНОГО ПОДХОДА К ЗДОРОВЬЮ

Введение

Одним из основных условий активной жизнедеятельности человека является его здоровье – сложный системный феномен, который проявляется определенным образом на различных уровнях (социальном, физическом, психологическом и духовном) жизнедеятельности человека. По определению, данному в Уставе ВОЗ (1948 г.) здоровье – это «...состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». В этом определении понятие «здоровье» отражено системно, по уровням, что представляется наиболее правильным, поскольку живой организм – это многоклеточная и многоуровневая система.

При таком целостном подходе под ресурсами здоровья понимают физические, психологические, моральные, социально-психологические возможности человека, мобилизация которых обеспечивает его благополучие на разных уровнях бытия. Физический уровень благополучия как индикатор здоровья оценивается по медицинским показателям, на которые, прежде влияют все стороны жизни человека. Основными факторами, влияющими на уровень здоровья, являются образ жизни (50 %), наследственность (20 %), внешняя среда (20 %) и уровень медицинского обслуживания (10 %). При этом одним из важнейших компонентов образа жизни является полноценное питание, которое прежде всего должно быть сбалансированным, т. е. обеспечивающим потребность организма в белках, жирах,