

К. Р. Сербаяев, А. П. Емельянова

Научный руководитель: старший преподаватель Ж. Н. Громыко

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Минск, Республика Беларусь

ПРИМЕНЕНИЕ СТУДЕНТАМИ СЕДАТИВНЫХ ПРЕПАРАТОВ

Введение

В процессе учебы студенты часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями, выход из которых требует большой затраты психоэмоциональных сил. Страх перед зачетом или экзаменом нередко приводит к повышенной тревожности, снижению аппетита, нарушению сна. Пребывание студентов в состоянии постоянной тревоги и стресса негативно влияет на иммунитет, концентрацию внимания, работоспособность, успеваемость и здоровье организма в целом [1]. Для компенсации данного состояния некоторые студенты начинают принимать седативные лекарственные препараты безрецептурного отпуска.

Цель

Изучение применения седативных лекарственных препаратов среди студентов.

Материал и методы исследования

В исследовании принимали участие 119 студентов лечебного и медико-диагностического факультетов УО «Гомельский государственный медицинский университет». В ходе анкетирования изучали пол и возраст респондентов, анализировали уровень их психоэмоциональной нагрузки (по десятибалльной шкале), образ жизни (рациональное питание, режим труда и отдыха, режим сна, уровень физической нагрузки), состояние здоровья, а также употребление респондентами седативных препаратов. Анализ полученных результатов проведен с использованием статистики Фишера – Стьюдента с определением доли (р, %).

Результаты исследования и их обсуждение

В опросе приняло участие 119 студентов в возрасте от 17 до 25 лет, из них 73,9 % девушек и 26,1 % парней.

Установлено, что исключительно здоровый образ жизни ведут только 6,0 % опрошенных интервьюеров. 74,8 % студентов лишь частично придерживаются здорового образа жизни. 60,5 % опрошенных не имеют вредных привычек, 37 % курят и 2,5 % употребляют алкоголь.

Умеренную физическую нагрузку (физические упражнения, занятия спортом 2–3 раза в неделю) выполняют 65,5 % студентов. Малоподвижный образ жизни ведут 14,3 % респондентов, 20,2 % занимаются легкой физической нагрузкой (ходьба, утренняя зарядка).

На вопрос «Употребляете ли Вы седативные препараты?» утвердительно ответили 21 % опрошенных студентов. Причем, только 14,3 % молодых людей посещали психотерапевта и принимают успокоительные лекарственные средства по назначению врача. Свой визит к специалисту они связывают с неудовлетворительным психоэмоциональным состоянием, чувством тревоги, пребыванием в постоянном стрессе.

Большая часть респондентов (19,2 %) из седативных препаратов предпочитают препараты растительного происхождения, в состав которых входят мята, валериана и Melissa [2].

Наиболее востребованные – препараты, содержащие в составе валериану (44,5 %); менее популярными оказались препараты, содержащие мяту (18,5 %) и Melissa (14,3 %). Такие препараты, как корвалол и валидол не пользуются среди студентов популярностью и употребляются лишь в 7,6 и 9,2 % случаях, соответственно.

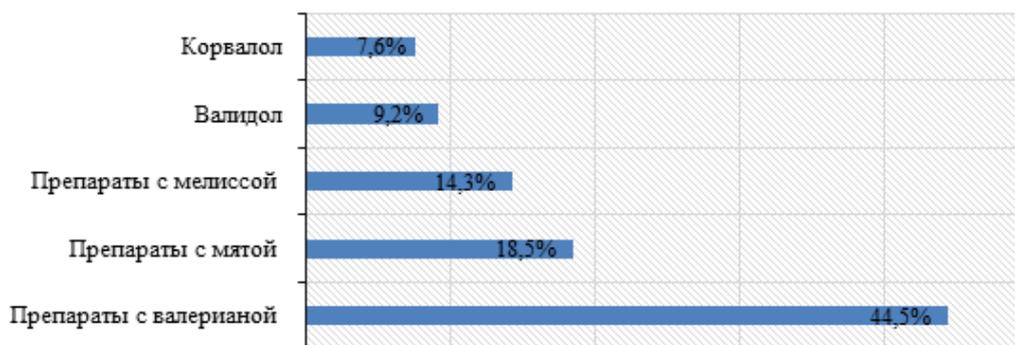


Рисунок 1 – Применение студентами седативных препаратов

Из общего числа студентов, употребляющих седативные препараты, 78 % интервьюеров подтвердили их эффективность и лишь 4 % отметили отсутствие успокоительного действия этих лекарственных средств.

Выводы

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Среди опрошенных 74,8 % студентов лишь частично придерживаются здорового образа жизни; 60,5 % опрошенных не имеют вредных привычек.
2. Умеренной и легкой физической нагрузкой занимаются 85,7 % молодых людей.
3. Седативные препараты употребляют 21 % интервьюеров; 14,3 % студентов принимают успокоительные по назначению врача.
4. Наибольшей популярностью у опрошенных пользуются седативные препараты растительного происхождения, содержащие в составе валериану (44,5 %), мелиссу (14,3 %) и мяту (18,5 %).
5. 78 % интервьюеров из общего числа студентов, употребляющих седативные препараты, отметили эффективность успокоительных.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Hart, M. The Importance and Elements of Healthy Nutrition / M. Hart // Advances in Eating Disorders Theory, Research and Practice. – 2016. – Vol. 4, № 1. – 14–30 p.
2. Машковский, М. Д. Седативные средства / М. Д. Машковский. – Изд. 15-е. – М.: Новая Волна, 2005. – 86 с.

УДК 614.2:621.395.722

В. С. Сиваченко

Научный руководитель: В. В. Концевая

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ВЛИЯНИЕ МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ НА ЗДОРОВЬЕ

Введение

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Совокупность методов и инструментов для достижения желаемого результата; в широком смысле – применение научного знания для решения практических задач.

Здоровьесбережение – это комплекс мер организационного, правового, экономического, медико-социального и психолого-педагогического характера, направленных на со-