

перпендикулярно ходу связки в корональной и сагиттальной плоскостях на границе между средней и дистальной третью КБС. Статистический анализ проводился с помощью пакета прикладных программ «IBM SPSS Statistics», Version 20.

Результаты исследования и их обсуждение

Корреляция между параметрами толщины контрлатеральных связок на границе средней и дистальной третей наблюдалась на уровне 0,87 ($p = 0,00001$). Статистически значимых различий между параметрами толщины КБС у мужчин и женщин отмечено не было.

Показатели толщины КБС $Me (Q_{25}-Q_{75})$ у бессимптомных пациентов (мужчины и женщины, соответственно):

- 25–35 лет — 3,2 (2,9–3,5) мм / 2,9 (2,5–3,7) мм;
- 36–45 лет — 2,9 (2,9–3,0) мм / 3,0 (2,7–3,5) мм;
- 46–60 лет — 3,5 (2,9–3,8) мм / 3,8 (3,5–4,0) мм;
- 60–74 лет — 3,3 (2,9–3,9) мм / 3,2 (2,6–4,0) мм.

Статистически значимой взаимосвязи между возрастом и толщиной КБС (средняя треть) у мужчин ($R = 0,2$, $p = 0,5$) выявлено не было, однако у женщин такая зависимость, хотя и слабая ($R = 0,36$, $p = 0,03$), была выявлена. Не исключено, что последняя особенность — это следствие ассоциированных с возрастом изменений крестцово-подвздошного сочленения. Статистически значимых различий между толщиной правой и левой КБС на сопоставимых участках также отмечено не было. С другой стороны, у части пациентов была выявлена асимметрия показателей толщины контрлатеральных КБС, не выходящая в 82,5 % случаев за пределы 3–14 % ($Q_{25}-Q_{75}$), и в 17,5 % случаев — за пределы 17–19 % ($Q_{25}-Q_{75}$).

Выводы

Толщина КБС в средней трети у бессимптомных пациентов соответствует диапазону 2,1–3,9 мм ($Q_{25}-Q_{75}$). Статистически значимые различия между параметрами толщины контрлатеральных связок в норме отсутствуют, а выявляемая в некоторых случаях асимметрия этих показателей обычно не превышает 20 %.

ЛИТЕРАТУРА

1. Юрковский, А. М. Связки, ассоциированные с крестцово-подвздошным сочленением: анатомический базис для лучевого диагноста (обзор литературы) / А. М. Юрковский, С. Л. Ачинович, В. Я. Латышева // Проблемы здоровья и экологии. — 2013. — № 4. — С. 67–72.
2. Юрковский, А. М. Дистрофические изменения крестцово-бугорной связки: сонографические и гистологические параллели / А. М. Юрковский, О. И. Анисеев, С. Л. Ачинович // Проблемы здоровья и экологии. — 2015. — № 3. — С. 33–37.
3. Юрковский, А. М. Подвздошно-поясничные, задние длинные крестцово-подвздошные и крестцово-бугорные связки в различные возрастные периоды: сонографические и гистологические сопоставления / А. М. Юрковский, С. Л. Ачинович, А. И. Кушнеров // Медицинский журнал. — 2015. — № 3. — С. 137–140.

УДК

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ БЕЛАРУСИ К ПРОБЛЕМАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Насадович В. А.

Научный руководитель: д.м.н., профессор Т. М. Шаршакова

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Сохранение и укрепление здоровья молодого поколения — одна из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть выпускников школ являются полностью здоровыми, поэтому воспитание молодежи приобретает социальную значимость. Изучение отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни и выявление факторов, которые оказывают влияние на образ жизни современной

молодежи, является актуальным. Поэтому понимание проблем здоровья молодежи, ее благополучия в социальном контексте является важной задачей не только служб здравоохранения, но и образования, средств массовой информации, молодежных и других организаций, так как ведение нездорового образа жизни наносит непоправимый урон здоровью, который если не проявляется сразу, то обязательно проявляется в дальнейшем. Сегодня актуальность изучения проблем ценности здорового образа жизни для молодежи обусловлена рядом существенных факторов и, прежде всего, сложными изменениями, которые происходят в их жизни. Специфика исследуемого объекта заключается в том, что молодые люди, с одной стороны уже несут в себе результаты влияния различных факторов, в целом представляют собой сформированные личности, а, с другой — их ценности остаются достаточно гибкими, подверженными различным влияниям. Жизненный опыт этой социальной группы небогат, представления о морально-этических ценностях часто окончательно не определены, проблемы, связанные с особенностями возраста, усугубляются психофизиологическим дисбалансом, наличием взрослых потребностей и желаний при отсутствии адекватных возможностей. Поэтому именно молодежь является «барометром» протекающих в обществе процессов: социальной, идеологической, ценностной реконструкции. По этим причинам данное социологическое исследование на сегодняшний день является особенно актуальным.

Цель

Изучить мнение студенческой молодежи о здоровье и здоровом образе жизни.

Материал и методы исследования

Объектом исследования являются молодые люди (студенты), это девушки и юноши, в возрасте от 17 до 24 лет, из Гомеля, Минска, Могилева и Бреста. Выборка составила 100 человек. Это наиболее сильный в интеллектуальном плане слой молодежи. В этот период у молодых людей происходит включение во все виды социальной жизни и овладение различными социальными ролями, продолжается профессиональное самоопределение, усложняются критерии оценки себя как профессионала. Для изучения отношения молодежи к здоровью и здоровому образу жизни мы использовали опросник, разработанный на кафедре общественного здоровья и здравоохранения.

Результаты исследования показали, что большинство респондентов оценивают здоровье населения как удовлетворительное, значит, тема ведения здорового образа жизни остается актуальной и полезной.

Интересно было узнать, от чего зависит здоровье человека по мнению студентов (рисунок 1).

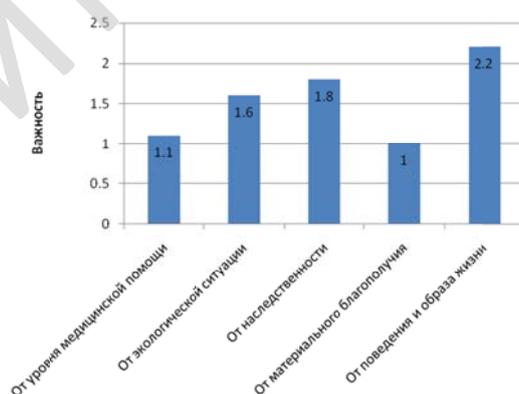


Рисунок 1 — Факторы, влияющие на здоровье

Результат этого вопроса снова подтверждает, что не просто нужно, а необходимо говорить о здоровом образе жизни и формировать его с детства. Основные правила сохранения и укрепления здоровья: правильно питаться, соблюдать чистоту, сочетать труд и отдых, не иметь вредных привычек, заниматься спортом.

Интересным было узнать у респондентов заботятся ли они о своем здоровье. Как показывают результаты исследования, что 10 % респондентов не заботятся о своем здоровье, а ведь здоровье — самое ценное, что у нас есть.

На вопрос «Ведет ли здоровый образ жизни студенческая молодежь Беларуси», 72 % респондентов дали утвердительный ответ. Однако нужно использовать все возможные средства для продвижения здорового образа жизни.

На вопрос «Какие вредные привычки преобладают у молодежи нашей страны», 45 % ответили, что неправильно питаются, а у 30 % респондентов недостаточная двигательная активность.

И это не удивительно по причине того, сколько строится ресторанов быстрого питания, также современному человеку зачастую не хватает времени, чтобы полноценно питаться. А последствия после такого способа питания неутешительны: избыточный вес, проблемная кожа, ломкие ногти и различные хронические заболевания. Современная молодежь между «остаться дома и поиграть в компьютерные игры» или «пойти погулять на улице», выберет, конечно, первый вариант, потому что там, как они считают, интереснее.

На вопрос «Кто должен заниматься формированием здорового образа жизни у населения Беларуси?», преобладающее число респондентов (66 %) считают, что учреждения здравоохранения, в 52 % — исполнительная власть, 43 % — средства массовой информации, 29 % — общественные объединения и организации, 25 % — учреждения образования, 16 % — учреждения культуры, по 4 % — исполком и другие организации.

Конечно, формировать здоровый образ жизни должны учреждения здравоохранения, но не стоит забывать, что все зависит от каждого отдельного человека. К здоровому образу жизни нельзя прийти по чьему-то указанию. Это должно быть личное, глубокое убеждение и уверенность в том, что другого пути, чтобы быть здоровым просто не существует.

Достаточно ли проводится мероприятий по формированию здорового образа жизни? Только 56 % молодежи считает, что достаточно. Будем надеяться, что этот процент будет расти из года в год. Нужно устраивать какие-то спортивные соревнования среди молодежи, привлекать их к спорту. В Минске часто устраиваются забеги, в которых может поучаствовать любой желающий, получить приятные призы. Например, 9 сентября 2018 г. состоится Минский полумарафон, в котором предполагается принять участие 35 тысяч человек.

Что же необходимо для совершенствования работы по формированию здорового образа жизни? Большинство анкетированных считают, что финансирование — это то, что необходимо для совершенствования работы по формированию здорового образа жизни. В наше время, конечно, это является важным аспектом, но есть и другие пути приобщения к здоровому образу жизни, которые доступны каждому человеку в любом возрасте и независимо от финансового благополучия. Это могут быть утренние пробежки, зарядка, катание на велосипеде или роликах, энергичные прогулки, оздоровительные походы, здоровое питание и т. д. Также стремление к формированию здорового образа жизни отдельно взятого человека может послужить примером, мощной мотивацией для других.

На вопрос «Кто наиболее эффективно работает по формированию здорового образа жизни», респонденты считают, что более успешны в этой работе медицинские учреждения (52 %), учебные заведения (44 %) и СМИ (39 %).

Выводы

Результаты исследования показали, что здоровье для всех является ключевым моментом жизни. Несомненно, каждый человек обязан заботиться о своем здоровье. Быть здоровым — залог успеха, красоты и счастливой жизни. Как мы выяснили, формирование здорового образа жизни зависит исключительно от воли и желания каждого.

Роль здорового образа жизни сегодня неоспорима. Человек, от юности ведя здоровый образ жизни, до глубокой старости остается молодым и активным. Но за здоровье нужно бороться, его нельзя просто купить, никакие медицинские учреждения не смогут сделать человека здоровым, никакие готовые универсальные приемы не заменят собственного опыта, полученного с самого раннего возраста. Молодежь должна осознавать, что здоровый образ жизни — это личный успех каждого.

ЛИТЕРАТУРА

1. https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=733.
2. <http://www.4gdkp.by/stati/282-zdorovyj-obraz-zhizni-nashe-budushchee>.
3. <http://www.mostrated.ru/people/life-and-health/12-samih-vrednih-privichek.html>.