

Немаловажным фактором, оказывающим влияние на состояние здоровья человека, является физическая активность. Среди опрошенных 51 % студентов отметили, что основным видом физической активности для них являются занятия физкультурой в рамках учебного процесса.

По результатам анкетирования было выявлено, что 43 % студентов часто испытывают стресс и нервные срывы. В связи с этим охрана нервно-психического здоровья, профилактика нервного переутомления, вызываемого обилием информации и высокой интенсивностью умственной деятельности студентов, приобретает важное значение. Снять напряжение, по мнению студентов, помогают прогулки на свежем воздухе. Так проводят свободное время и избавляются от стресса 56 % респондентов.

Выводы

1. Состояние здоровья, уровень и характер заболеваемости студентов зависит от особенностей учебной нагрузки и образа жизни.

2. Большой объем заданий, напряженность в период сессий, утомительные переезды между корпусами являются основными факторами, оказывающими отрицательное влияние на здоровье студентов.

3. В связи со значительным психоэмоциональным напряжением студентов охрана нервно-психического здоровья и профилактика нервного переутомления приобретают важное значение.

УДК 613.4/.7:614.2

ВЛИЯНИЕ УСЛОВИЙ ТРУДА, БЫТА И ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ ЛИЦ ТРУДОСПОСОБНОГО ВОЗРАСТА

Исаченко В. С., Никитюк К. В.

Научный руководитель: к.м.н., доцент Л. П. Мамчиц

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

Введение

Человек связан с обществом, со всеми элементами его структуры множеством отношений, поэтому невозможно решать проблемы здоровья без учета широкого спектра социальных факторов. В последние годы исследование формирования здоровья населения стало одним из приоритетных направлений медицинской науки. Актуальность исследования данной проблемы обусловлена существенными изменениями в образе жизни, из которых наиболее значимыми являются вопросы влияния питания, двигательной активности, умственной нагрузки и других социальных факторов на здоровье людей [1]. В оценке здоровья населения в зависимости от социальных факторов активно используются функциональные показатели, которые являются интегрирующими и информативными для оценки здоровья населения [2].

Цель

Проанализировать влияние условий труда, условий и образа жизни людей трудоспособного возраста на их состояние здоровья.

Материал и методы исследования

Проведено анкетирование по специально разработанному стандартизованному вопроснику, включающему блоки вопросов о состоянии здоровья, условиях жизни, образе жизни. Объектом исследования были 106 человек в возрасте от 20 до 60 лет (94 жен-

ского пола и 12 мужского пола). Рассчитаны показатели индекса массы тела (ИМТ), показатели частоты заболеваемости острыми респираторными инфекциями (ОРИ). Данные обработаны с помощью общепринятых статистических программ.

Результаты исследования и их обсуждение

По данным исследования среди всех респондентов, избыточный статус питания ($25\text{--}29,9\text{ кг/м}^2$) отмечался у 33,98 % женщин и 5,66 % мужчин. Ожирение (более 30 кг/м^2) выявлено у 8,48 % женщин. Недостаточный статус питания (ИМТ менее $18,5\text{ кг/м}^2$) отмечался у 2,83 % женщин. Это можно объяснить несбалансированностью пищи, несоблюдением режима питания.

При оценке физической активности респондентов было установлено, что регулярность занятий физкультурой и спортом отмечали 28,3 % респондентов, нерегулярность — 39,62 % и не занимались физической культурой и спортом 32,07 %. Среди респондентов, регулярно занимающихся спортом и имеющим оптимальный двигательный режим, удельный вес лиц с избыточной массой тела ниже, чем среди лиц, занимающихся физкультурой и спортом нерегулярно (соответственно 12,26 и 24,53 %). Это можно объяснить не соблюдением оптимального двигательного режима в течение дня, что связано также и с особенностями выполняемой работы, в которой преобладала значительная часть статической нагрузки, сидячий образ жизни в течение продолжительного периода рабочего времени. При оценке тяжести и напряженности труда установлено, что сотрудники имели стационарное рабочее место, рабочая поза — сидя, вынужденные наклоны (угол наклона до 30°) в течение 25 % рабочего времени до 25 % времени смены нахождение в неудобной позе.

Нерациональное питание и несоблюдение режима питания приводит к снижению трудоспособности, повышению восприимчивости к болезням. Регулярность питания отмечена у 20,74 % респондентов, 64,15 % питались нерегулярно и 15,09 % опрошенных не соблюдали режим питания. Среди респондентов, соблюдающих режим питания, преобладали лица с обычным статусом питания и ИМТ (89,1 %). Частично соблюдали или не соблюдали режим питания в основном лица с избыточной массой тела (41,5 %).

В рационе респондентов с недостаточной массой тела преобладали овощи, фрукты и мясные изделия (37,5; 25 и 18,75 % соответственно). Основу рациона у опрошенных с ожирениями всех степеней составляли мясные продукты, овощи, мучные изделия (15; 31,12 и 13,76 % соответственно). У респондентов с обычным статусом питания и показателями ИМТ в пределах нормы преобладали овощи, мясные изделия и фрукты (21,39; 16,91 и 16,41 %) (рисунок 1).

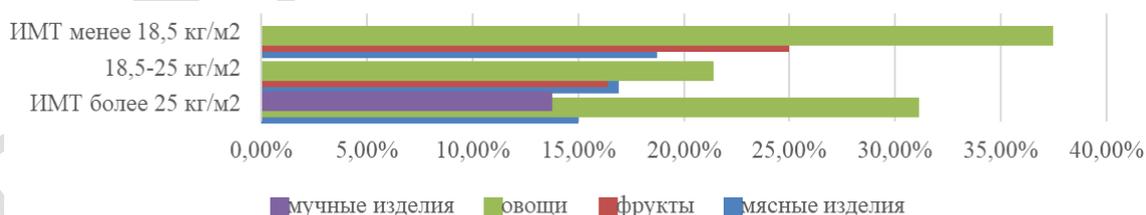


Рисунок 1 — Удельный вес преобладающих продуктов в рационе питания

По данным нашего исследования среди респондентов, ни разу не болевших ОРИ за прошедший год, процент людей, регулярно занимающихся физической культурой составлял 41,7 %. Среди людей, перенесших ОРИ 1 раз за год регулярно физической культурой и спортом занимались 67,9 %. У перенесших ОРИ 2–3 раза в течение года процент среди регулярно занимающихся равен 16,1 %. У перенесших ОРИ более 3-х раз за год процент регулярно занимающихся не превышал 10 %. Данная тенденция свиде-

тельствует о благотворном влиянии физической культуры в комплексе мер профилактики ОРИ, что можно объяснить повышением иммунитета (таблица 1).

Таблица 1 — Зависимость ОРИ от регулярности физической культуры

Физическая активность	Не болели ОРИ за прошедший год	ОРИ 1 раз в год	ОРИ 2–3 раза в год	ОРИ более 3-х раз в год
Регулярно	5 (41,7 %)	19 (67,86 %)	9 (16,07 %)	1 (10 %)
Нерегулярно	4 (33,3 %)	3 (10,71 %)	39 (69,63 %)	5 (50 %)
Не занимаются	3 (25 %)	6 (21,43 %)	8 (14,3 %)	4 (40 %)

Во всех возрастных группах преобладали лица, болеющие ОРИ 2–3 раза в год, среди лиц с недостаточным статусом питания в 66,7 % случаях частота ОРИ более 3 раз в год страдающих от ОРЗ более 3 раз в год [3].

Выводы

Проведенные исследования позволили сделать вывод о том, что состояние здоровья в значительной мере зависит от таких факторов, как физическая активность, режим и рацион питания, особенности условий и характера труда. В целях профилактики и нарушений состояния здоровья необходимо решать данные проблемы комплексно, а именно: регулярно заниматься физической активностью, своевременно питаться сбалансированным рационом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сульдин, С. А. Индекс массы тела и характер питания в зависимости от наличия болезней системы кровообращения / С. А. Сульдин, Н. П. Протасова // Электронный научный журнал «Социальные аспекты здоровья населения». — <http://vestnik.mednet.ru>.
2. Дорошечвич, В. И. Статус питания и здоровье человека / В. И. Дорошечвич // Медицинские новости. — 2003 — № 4. — С. 18–25.
3. Аношкина, Н. Л. Состояние фактического питания, физического развития и частоты возникновения острых респираторных заболеваний среди лиц юношеского возраста / Н. Л. Аношкина // Вестник тамбовского университета. Серия: естественные и технические науки. — 2011. — № 4. — С. 532–534.

УДК 614.72

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОСТОЯНИЯ АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Калугина А. А.

Научный руководитель: старший преподаватель Е. П. Живицкая

Учреждение образования

**«Международный государственный экологический институт имени А. Д. Сахарова»
Белорусского государственного университета
г. Минск, Республика Беларусь**

Введение

В последние годы интерес к проблеме загрязнения атмосферы возрастает в связи с осознанием их важной роли в состоянии городской среды в целом и сохранении качества жизни, о чем свидетельствует активизация деятельности в разных странах по охране воздушной среды, их защите от загрязнения, совершенствованию механизмов управления загрязненными территориями.

Цель

Провести гигиеническую оценку степени загрязнения атмосферы Республики Беларусь различными поллютантами.

Материал и методы исследования

Объектом исследования являлись официальные статистические данные по загрязнению атмосферного воздуха Республики Беларусь за период с 2007 по 2017 гг.