

4. Мамчиц, А. П. Формирование поведенческих реакций у студенток в связи с психоэмоциональной нагрузкой в процессе / А. П. Мамчиц, Н. В. Карташева // Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины: сб. науч. работ, посв. Памяти первого зав. кафедрой общей гигиены и экологии проф. В. М. Нижегородова / В. А. Снежицкий. — Гродно: ГрГМУ, 2012. — С. 142–144.

5. Мамчиц, А. П. Метод анкетирования в гигиенической диагностике и коррекции статуса студенток / А. П. Мамчиц, Н. В. Карташева // Донозоология-2010: матер. VI науч. междунар. конф. — СПб.: Крисмас, 2010. — С. 237–239.

УДК 613.9:614.253.4(476.2)

**ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

Касалапова В. В.

Научный руководитель: ассистент Е. В. Гандыш

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

Введение

Здоровый образ жизни — это основной фактор, базирующийся на принципах активности, закалывания, а также на защите иммунитета от неблагоприятных факторов окружающей среды. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, под здоровьем понимается состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

По современным представлениям обязательными элементами здорового образа жизни являются: отказ от вредных привычек, активный образ жизни, правильное питание, личная гигиена, закалывание [1].

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического и политического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [2].

Цель

Определить отношение к здоровому образу жизни студентов 1–5 курсов Гомельского государственного медицинского университета, в том числе в условиях пандемии Covid-19.

Материал и методы исследования

Исследование проводилось методом анкетирования на платформе survio.com. Разработанная нами анкета включала вопросы о понятии здорового образа жизни, его компонентах, вредных привычках, а также о том, как Covid-19 повлиял на образ жизни студентов. В исследовании приняло участие 100 студентов 1–5 курсов Гомельского государственного медицинского университета, возраст которых составил 17–22 года. Из них 77 (77 %) девушек и 23 (23 %) юноши. Статистическая обработка результатов исследования проводилась при помощи компьютерной программы «Microsoft Excel 2016».

Результаты исследования и их обсуждение

Режим труда и отдыха — необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда. В то же время, 34 % респондентов спят менее 6 часов в сутки, у 61 % анкетированных сон составляет в среднем 6–8 часов, больше 8 часов в сутки спят 5 %.

Одними из важных факторов, влияющие на развитие заболеваний являются злоупотребление алкоголем и табакокурение. Не смотря на высокую осведомленность о том, что курение является патогенным фактором и способствует

возникновению различных заболеваний, в том числе онкологических, отказаться от табакопотребления не смогли 10 % анкетированных. Из них ежедневно выкуривают 4–6 сигарет в день 5 % студентов, столько же студентов выкуривают 1–2 сигареты в день. Среди курящих выявлена значительная разница по распространенности табакокурения в зависимости от пола: большинство — юноши (80 %), 20 % девушки. С помощью табака можно стать более успешным и привлекательным — уверены 23 % респондента, но более половины (57 %) осознают, что это ненужная, вредная, затратная и пагубная привычка. Большая часть (62 %) мужской половины анкетированных относятся нейтрально к образу курящей девушки, 35 % — крайне негативно и всего лишь 3 % — положительно, считая, что девушки, в этом случае, выглядят солидно и сексуально.

Студенты, употребляющие спиртные напитки составили 72 %. Из них 53 % опрошенных употребляют спиртные напитки только по праздникам, каждые выходные употребляют — 19 %, полностью отказались от алкоголя 28 % студентов.

В ходе анкетирования установлено также, что 7 % студентов когда-либо пробовали токсические или наркотические вещества, но в настоящее время не употребляют.

Правильное и рациональное питание — залог физического благополучия и долголетия человека. Однако, 12 % респондентов не стремятся употреблять здоровую пищу, в их рационе часто присутствуют такие продукты питания как: чипсы, полуфабрикаты, сладкие газированные напитки, бургеры и хот-доги. Не придерживаются какого-либо режима питания 40 % опрошенных, иногда обходятся без завтрака или обеда 44 %, обходятся только перекусами 2 % и всего 14 % опрошенных соблюдают режим питания, следят за качеством своего питания, ежедневно включая в свой рацион фрукты, овощи, молочные, мясные и рыбные продукты.

Физические упражнения совершенствуют человеческий организм, способствуют правильному развитию и взаимодействию всех его органов и систем, повышают сопротивляемость к инфекциям и другим заболеваниям, укрепляют защитные силы организма, повышают работоспособность и выносливость [3].

По результатам анкетирования 28 % учащихся ведут активный образ жизни, 29 % занимаются физической культурой только в университете, 18 % посещают различные спортивные секции, при этом 25 % студентов ведут малоподвижный образ жизни, ссылаясь на нехватку времени.

Большая часть респондентов (72 %) не проводит какие-либо закалывающие мероприятия. 12 % указали, что занимаются ходьбой на свежем воздухе, 9 % с целью закалывания принимают воздушные ванны, 7 % проводят обливание прохладной водой.

Выполнение гигиенических правил способствует сохранению и укреплению здоровья человека. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также соблюдение чистоты при приготовлении пищи.

Принимают душ/ванну ежедневно 72 % учащихся, один раз в 4–5 дней — 23 %, один раз в неделю — 5 %. Гигиену полости рта (чистку зубов) 56 % анкетированных осуществляют два раза в день, 35 % — один раз в день, 9 % чистят зубы реже одного раза в день.

В ходе реализации противоэпидемических мероприятий на территории Гомельской области, в связи пандемией Covid-19, ряд ограничительных мероприятий такие как: отменены занятия по физической культуре, закрытие спортивных секций, вынужденная изоляция на дому, негативно повлияли на физическую активность студентов. Так, из-за пандемии, 34 % опрошенных студентов указали на изменения привычного образа жизни, в основном за счет снижения физической активности.

Респондентам, которые вели активный образ жизни, занимались спортом в период до пандемии, было предложено описать, как они компенсировали недостаток физической активности во время пандемии Covid-19. Результаты опрашиваемых представлены на рисунке 1.

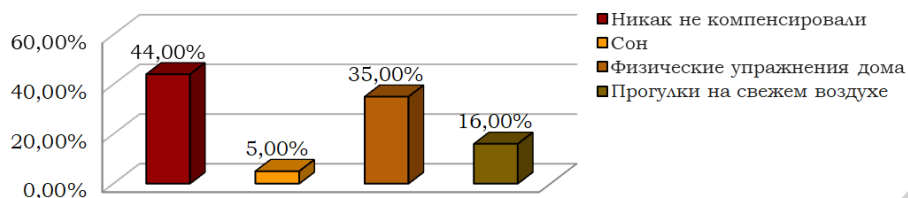


Рисунок 1 — Компенсация недостатка физической активности студентами ГомГМУ во время пандемии

44 % никак не компенсировали недостаток физической активности, остальные компенсировали недостаток физическими упражнениями дома (35 %) и прогулками на свежем воздухе (16 %), за счет освободившегося времени 5 % студентов увеличили продолжительность сна.

Выводы

В результате исследования было установлено, что у большинства студентов медицинского университета не сформирована потребность в здоровом образе жизни, остается большой процент студентов, которые ведут малоподвижный образ жизни и не отказались от вредных привычек. В условиях пандемии Covid-19 значительно снизилась физическая активность студентов.

Выявленные результаты указывают на необходимость популяризации здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер, Э. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для бакалавров) / Э. Н. Вайнер. — М.: КноРус, 2017. — 480 с.
2. Назарова, Е. Н. Основы здорового образа жизни: учебник / Е. Н. Назарова. — М.: Academia, 2019. — 536 с.
3. Попова, Н. М. Характеристика образа жизни и состояния здоровья студентов 1 и 3 курса медицинской академии / Н. М. Попова, А. Н. Рогова, О. В. Николаева // Синергия наук. — 2016. — № 6. — С. 743-749.

УДК 614.71+613.15(476.2-25)

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗАГРЯЗНЕНИЯ АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА Г. ГОМЕЛЯ ЗА ПЕРИОД 2012–2020 ГГ.

Ковалевич А. В., Чайковская М. А.

Научный руководитель: старший преподаватель М. А. Чайковская

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Загрязнение атмосферного воздуха является одной из основных глобальных проблем окружающей среды в мире. Уровень большинства загрязняющих агентов в городах, количество которых может насчитываться несколько сотен, как правило, превышает предельно допустимые значения гигиенических нормативов. Опасность каждого из них может быть незначительной, но неблагоприятное воздействие одного может многократно усиливаться вредным воздействием других. Вызывает беспокойство совместное действие загрязнителей атмосферного воздуха на здоровье населения. Так, твердые частицы (недифференцированная по составу пыль/аэрозоль), приводят к развитию сердечно-сосудистых, респираторных и онкологических заболеваний.