

Выводы

Результаты исследования показали, что, большинство респондентов считают основным фактором, который представляет угрозу здоровью человека на современном этапе — это загрязнения окружающей среды, но вместе с тем на данный момент они не совсем знакомы с одним из таких факторов — воздействием кадмия на организм человека, хотя достаточное количество участников опроса интересуется данной информацией в настоящий момент.

ЛИТЕРАТУРА

1. В каких продуктах есть кадмий? Насколько он опасен для здоровья? [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.novostioede.ru/article/v_kakih_produkтах_jest_kadmij_naskolko_on_opasen_dla_zdorovja/. — Дата доступа: 14.03.2021.
2. Тяжелые металлы в пищевых продуктах — кадмий [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://uvdc.ru/tyazhelye-metally-v-pishhevyyh-produktah-kadmij/>. — Дата доступа 14.03.2021.
3. Токсичность кадмия и методы воздействия его на окружающую среду [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=820711>. — Дата доступа 14.03.2021.
4. Вред кадмия на организм человека [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://docgid.ru/prevention/vred-kadmiya-na-organizm-cheloveka-vliyanie-kadmiya-na-organizm/>. — Дата доступа: 13.02.2021.

УДК 613.7-057.875

СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА

Ильина Д. В.

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

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Данные ВОЗ свидетельствуют о том, что уровень здоровья человека только на 15–20 % обусловлен генетическими факторами, на 25% – экологическими, а на остальные 50–55 % — условиями и образом жизни человека. Приведённые цифры говорят о том, что важная роль в сохранении и формировании здоровья принадлежит самому человеку, его образу жизни, принятым ценностям, жизненным установкам.

В настоящее время имеют место выраженные негативные тенденции в состоянии здоровья студентов. Обучение в вузе характеризуется высоким уровнем нервно-эмоционального напряжения. Повышенная учебная нагрузка вынуждает студентов нарушать принципы организации здорового образа жизни, что неизбежно ведет к снижению уровня здоровья студентов. Большой интерес представляет состояние здоровья студентов медицинских вузов. Очевидно, существуют особенности процесса обучения в вузах данного профиля, определяемых наличием ряда негативных факторов.

Цель

Провести социально-гигиенический анализ качества жизни, организации учебного процесса и их влияния на соблюдение режима труда и отдыха студентами Гомельского государственного медицинского университета. Изучить степень воздействия фактора курения на здоровье студенческой молодёжи.

Материал и методы исследования

Объектом исследования являлись студенты Гомельского государственного медицинского университета. В исследовании приняли участие 98 юношей и 113 девушек в возрасте от 17 до 26 лет. Для изучения и оценки функционального состояния здоровья студентов-медиков применялся метод экспресс-оценки уровня соматического здоровья (по Апанасенко).

Результаты исследования и их обсуждение

Данные исследования показали, что 58 % студентов стараются придерживаться здорового образа жизни, 18 % опрошенных уверены, что их образ жизни соответствует общепринятым здоровьесберегающим установкам, 24 % считают, что ведут «нездоровый» образ жизни. Основным фактором, мешающим студентам заниматься своим здоровьем, является недостаток времени — 35 %, отсутствие условий — 20,6 %, материальные затруднения — 18,4 % и лень — 26 %.

Продолжительность ночного сна студентов должна составлять 7–9 часов в сутки. В результате исследования выявлено, что 25 % опрошенных студентов спят менее 6 часов в сутки, 6–7 часов уделяют на сон 63 % и только 12 % опрошенных спят по 8 и более часов в сутки. При этом у 69 % из числа первокурсников продолжительность сна составляет менее 6 часов. При недосыпании 97 % респондентов отмечают снижение работоспособности, ухудшение памяти и настроения — 76 %, появление раздражительности и тревожности — 55 %.

Следует отметить, что здоровье молодых людей напрямую зависит от образа жизни, которого придерживаются в их семьях. Оказалось, что среди опрошенных, страдающих хроническими заболеваниями, значительно меньше процент тех, в чьих семьях было принято правильно питаться, регулярно проходить медицинские осмотры, заниматься спортом, то есть вести здоровый образ жизни.

Хронометраж учебной деятельности показал, что студенты 1–3 курсов проводят в вузе по 9–10 часов в день, из них 3–4 часа они тратят на переезды между учебными базами, расположенными в разных районах города, что, по мнению 80 % опрошенных, является очень утомительным. На самостоятельную подготовку к занятиям студентам приходится уделять минимум 2–3 часа в день, а во время зачетных недель около 5 часов. При том, что продолжительность ночного сна большинства студентов (63 %) составляет 6–7 часов, время затраченное на приготовление еды и быт составляет около 3 часов в день, личное время — 2 часа в день.

Таким образом, обучение в вузе и самостоятельная учебная работа студента занимают наибольшее количество времени — около 13 часов, а меньше всего занимает личное время — в среднем 2 часа в день.

Наибольшую напряжённость режима труда и отдыха отмечают студенты, которые совмещают работу с учёбой — 9 % от общего числа респондентов.

Выявлено, что 43 % студентов часто испытывают стресс и нервные срывы. Наиболее значимые психоэмоциональные нагрузки студенты испытывают в период сессии. У большей половины студентов (63 %) возникают признаки вегетативных нарушений в этот период. Часто с целью снятия напряжения, подавленности студенты используют табакокурение. По данным исследования после поступления в вуз заметно возрастает доля курильщиков: если среди мужчин-курильщиков лишь каждый десятый пристрастился к табаку в вузе, то среди женщин — почти каждая пятая.

Результаты проведенного исследования показывают наличие прямой зависимости между состоянием здоровья учащейся молодежи и тем, какой образ жизни они ведут в процессе прохождения обучения. Установлено, что наибольший удельный вес студентов, страдающих хроническими заболеваниями (63 %), оказался среди тех, у кого выработалась устойчивая привычка к табакокурению, то есть у выкуривающих в день от 5 до 20 и более сигарет данные представлены в рисунке 1.

Снижение у курящих людей резистентности организма в условиях напряженной умственной работы сопровождается ростом инфекционной заболеваемости с временной утратой трудоспособности.

Анализ структуры заболеваемости показывает, что на долю инфекционных заболеваний органов дыхания, включая грипп, ангину и ОРВИ, приходится 35 % от общего числа первичных обращений у курящих и 19 % у некурящих.

Установлено, что структура физического здоровья мужчин-студентов в целом оказалась лучше, чем у девушек. Таким образом, среди курящих студенток лишь 13,9 % и 20,7 % среди некурящих имели уровень физического здоровья выше среднего и высокий данные представлены в таблице 1.

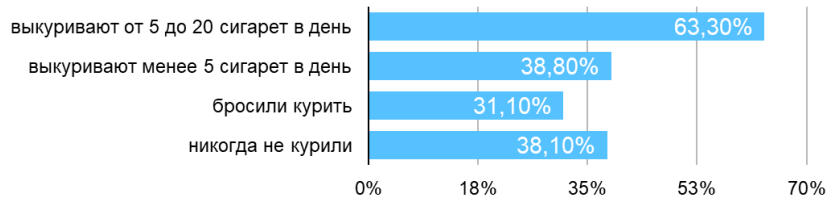


Рисунок 1 — Распространение хронических заболеваний у студентов в зависимости от количества выкуриваемых ими за день сигарет

Таблица 1 — Уровень физического здоровья курящих и некурящих студентов-медиков (в %)

Уровни физического здоровья (в%)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Юноши курящие	4,2	18,4	27	28,3	22,1
Юноши некурящие	0	14,3	21,4	35,7	28,6
Девушки курящие	7,8	49,6	28,7	10,2	3,7
Девушки некурящие	3,4	41,4	34,5	12,1	8,6

Выводы

1. Состояние здоровья студентов напрямую зависит от условий и образа жизни.
2. Большая часть студенческой молодёжи не имеет рационального режима труда и отдыха.
3. Курение среди студентов оказывает выраженное неблагоприятное воздействие на здоровье студентов, приводит к снижению адаптационного потенциала организма и увеличению заболеваемости

ЛИТЕРАТУРА

1. Алпатова, Н. С. Социологические характеристики табакокурения как формы аддиктивного поведения в профессиональной группе медицинских работников: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Н. С. Алпатова. — Волгоград, 2009. — 23 с.
2. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодёжи / В. С. Бабина // Молодой учёный. — 2015. — № 11. — С. 572–575.
3. Габрелян, К. Г. Уровень адаптационных возможностей организма студентов и курение / К. Г. Габрелян, Б. В. Ермолаев // Физиология человека — 2006. — Т. 32, № 2. — С. 110–113.
4. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.

УДК 613.2-053.81

НАРУШЕНИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ У МОЛОДЕЖИ ПО ДАННЫМ АНКЕТИРОВАНИЯ

Исаченко П. К.

Научный руководитель: ассистент И. Н. Дробышевская

Учреждение образования

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

Введение

Нарушения пищевого поведения — это болезни, при которых люди испытывают серьезные нарушения пищевого поведения и связанных с ними мысля-