

**АНАЛИЗ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНО-УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ
Т.В. Хонякова, Д.Д. Жадько**

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь
sport-grsmu@mail.ru

Введение: Недостаточная физическая активность, нерациональное питание, эмоциональные перегрузки выдвигают вопрос о качестве здоровья. Здоровье есть состояние полного физического,

психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней [1]. Следовательно, здоровье – это динамический процесс, которым надо постоянно управлять. В первую очередь, это результат самодисциплины и самовоспитания.

Вопросам здорового образа жизни в Республике Беларусь уделяется значительное внимание, начиная с воспитания в семье и школе, и заканчивая общей политикой государства, направленное на формирование основных принципов ЗОЖ среди населения [2]. Гиподинамия, избыточная масса тела, систематический стресс и вредные привычки приводят к раннему старению организма человека [3]. Контроль за состоянием здоровья, рационом питания, сном, злоупотреблением вредными привычками и уровнем физической активности необходимо систематически осуществлять в студенческой среде, в этой связи важное значение приобретает регулярный мониторинг соблюдения основных принципов здорового образа жизни [4]. Литературные данные свидетельствуют, что в ВУЗах Российской Федерации наблюдается высокий процент приобщения подростков и молодежи к алкоголю и наркотическими препаратами, при этом средний возраст первой пробы алкоголя у подростков и молодежи составляет 13-15 лет, а наибольшее распространение среди алкогольных напитков имеет пиво: около 93 % юношей и 86 % девушек (средний возраст приобщения к психоактивным веществам составляет 15-17 лет) [5]. Актуальной проблемой является распространенность злоупотребления психоактивными веществами среди студентов медицинских ВУЗов [6; 7], в частности у лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Целью нашего исследования явилось выявление вредных привычек у студентов специально-учебного отделения (СУО) УО «Гродненский государственный медицинский университет».

Методы: В исследовании приняло участие 162 испытуемых (100 добровольцев женского пола и 62 - мужского пола). Средний возраст анкетированных от $18,3 \pm 0,2$ (юноши), $19,5 \pm 0,3$ (девушки). Проведен анонимный анкетный опрос студентов СУО. В анкете было поставлено 13 вопросов: употребляете ли вы алкоголь, как часто, с какой целью, можете ли отказаться, достаточно ли информации о вреде алкоголя, курите ли вы, количество выкуриваемых сигарет, вследствие чего начали курить, с какого возраста, достаточно ли информации о вреде курения, употребляли ли вы наркотики, с какой целью, достаточно ли информации о вреде употребления наркотиков? Результаты обрабатывали по общепринятым методикам с использованием программного обеспечения Statistica 10.0 (Stat Soft, USA).

Результаты исследования и их обсуждение: Проведенный опрос показал, что употребление алкоголя в малых количествах происходит у 80% ($p < 0,05$) юношей и 91% ($p < 0,05$) девушек. Не употребляют спиртное 20% ($p < 0,05$) юношей, 9% ($p < 0,05$) девушек. Из числа лиц, употребляющих спиртное 10% респондентов-юношей и 1% респондентов-девушек показали, что принимают этанол-содержащие напитки не более 3-х раз в неделю. При этом 50% ($p < 0,01$) юношей, 42% ($p < 0,05$) девушек не более 2-х раз в месяц, а 40% юношей, 50 % девушек – не более 2-х раз в 3 месяца.

При ответе на вопрос: «С какой целью вы употребляете спиртные напитки?», 18% ($p < 0,05$) студентов-юношей и 4% ($p < 0,05$) студентов-девушек показали, что таким образом снимают напряжение. Повышают настроение путем принятия алкоголя 14% ($p < 0,05$) юношей и 9% ($p < 0,05$) девушек. За компанию выпивает 16% ($p < 0,05$) лиц мужского пола и 30% ($p < 0,05$) женского. Употребляют алкоголь по праздникам и по особым случаям 52% ($p < 0,05$) юношей, 57% ($p < 0,05$) девушек.

Следующим этапом работы явилось изучение распространенности курения среди студентов СМО. Из числа опрошенных респондентов 27% ($p < 0,05$) юношей и 3% ($p < 0,05$) девушек страдают данной вредной привычкой. При этом от 1 до 10 сигарет выкуривают 76% ($p < 0,01$) юношей и 100% ($p < 0,05$) девушек. От 10-20 сигарет в день выкуривают 19% ($p < 0,05$) юношей, а 5% ($p < 0,05$) юношей выкуривают больше пачки в день.

Причины, обусловившие употребление табачных изделий распределились следующим образом: «желание повзрослеть» 12% ($p < 0,05$) юношей, 0% ($p < 0,05$) девушек, «влияние компании» 12% ($p < 0,05$) юношей, 67% ($p < 0,05$) девушек, «хотелось попробовать» 41% ($p < 0,05$) юношей, 33% ($p < 0,05$) девушек. Кроме того 35% ($p < 0,01$) юношей ответили, что курят на фоне эмоционального стресса. Подавляющее число опрошенных начали курить с 12-16 лет (71% ($p < 0,05$) юношей, 67% ($p < 0,05$) девушек). Большинству студентов хватает информации о вреде курения (95% ($p < 0,05$) юношей, 99% ($p < 0,05$) девушек).

Заключительная часть нашего исследования была посвящена изучению употребления наркотических веществ среди данной возрастной группы. Как показывают полученные данные 8%

юношей, 6% девушек пробовали психоактивные вещества 1 раз или более с целью испытать новые ощущения.

Среди наиболее распространенных причин снижения уровня здоровья в молодежной среде является злоупотребление вредными привычками, а именно курение и употребление спиртных напитков [5]. Так, табачный дым помимо никотина, содержит около 200 веществ, чрезвычайно вредных для организма – при курении данные вещества проникают в ротовую полость, в верхние дыхательные пути, оседают на слизистой оболочке и пленке альвеол. Никотин вреден не только для курящих, но и окружающих людей. Значительная часть его выделяется в воздух, отравляя окружающих людей. Табачный дым вызывает раздражение слизистых оболочек ротовой, носовой полости, дыхательных путей и глаз. Практически у большинства курильщиков развивается воспаление дыхательных путей, что обуславливает частые простудные и инфекционные заболевания. Заболеваемость раком легких у данной категории лиц в 6-10 раз выше, чем у некурящих [8].

Значительный вред организму наносит регулярный прием этанолсодержащих жидкостей. Алкоголь отрицательно влияет на пищеварительную систему: попадая в желудок происходит повышенное раздражение желудочных желез с резким усилением желудочной секреции, однако в дальнейшем деятельность желудочных желез нарушается, уменьшая выделение желудочного сока. Алкоголь угнетает продукцию форменных элементов крови, снижает иммунологическую резистентность организма, что может обуславливать развитие ряда хронических заболеваний. Снижение микроциркуляции в сосудах головного мозга при употреблении спиртных напитков нарушает доставку и утилизацию O_2 , приводя к гипоксии, кислородному голоданию нейронов, обуславливающих нарушение памяти и когнитивных функций. Употребление алкоголя является серьезным фактором риска возникновения психоневрологических нарушений и других неинфекционных болезней, таких как сердечно-сосудистые заболевания, цирроз печени и различные виды рака [9].

Наиболее распространенными наркотическими веществами в студенческой среде являются препараты конопли (марихуана, гашиш, план), на втором месте находятся стимуляторы (чифир, эфедрон, джеф, винт, экстази, амфетамины) и замыкают данный перечень так называемые «тяжелые» наркотики – опиаты (опий-сырец, кокаин, морфин, героин, промедол) [10]. Как показывает проведенное анкетирование, процент употребления наркотических веществ в данной группе респондентов относительно не большой, что характеризует алкоголь и табакокурение как наиболее значимые факторы риска развития хронических заболеваний, ухудшения состояния здоровья и снижения качества жизни студентов ВУЗа.

Выводы: Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что несмотря на высокий уровень осведомленности студентов СУО о влиянии вредных привычек на организм, большинство из них имеет высокий уровень злоупотребления курением и приемом алкогольных напитков, что обосновывает необходимость поиска новых путей формирования заинтересованности в соблюдении принципов и норм здорового образа жизни.

Литература:

1. Савицкая, О.В. Отношение студентов к физической культуре и здоровому образу жизни / О.В. Савицкая // Физ. Культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI век: тез. докл. Межд. науч.-практ. конф. (9-10 декабря 2009 г) / Под ред. Трифонова В.В.- Могилев: УО «МГУ им. А.А. Кулешова», 2009.-С.148-149.
2. Викторов, Д.В. Здоровьесбережение: проблемы развития мотивации у студентов вузов: монография / Д.В.Викторов- Омск: Изд-во Омск ГПУ, 2009-142с.
3. Воложин, А.И. Путь к оздоровлению / А.И. Воложин и [др.]. – М., Знание, 1989. – 160с.
4. Судилова, Н.Н. Изучение мнения студентов 1 курса педагогического университета о здоровом образе жизни и вредных привычках / Н.Н. Судилова // Фундаментальные исследования. 2005. № 6. С. 107-107.
5. Леонтьева, М.В. Особенности употребления алкоголя и наркотиков школьниками и студентами архангельской области / М.В. Леонтьева // Вестник психотерапии. – 2009. – № 30. – С. 25-37.
6. Голенков, А.В. Психологическая склонность студентов-медиков к алкоголизации / А.В. Голенков, А.П. Андреева // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. – 2010. – № 6. – С. 37-45.
7. Зернов, Д.В. Поведение студентов-медиков, представляющее опасность для здоровья / Д.В. Зернов // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2012. – № 3. – С. 46-53.
8. Родионова, В.Б. Что необходимо знать о вреде курения / В.Б. Родионова // Биозащита и биобезопасность. – 2010. – Т. 2, № 4. – С. 28-31.

9. Кайгородова, Т.В. Подходы всемирной организации здравоохранения к борьбе со злоупотреблением алкоголем / Т.В. Кайгородова, А.А. Куликов // Социальные аспекты здоровья населения. – 2010. – Т. 14, № 2. – С. 9.
10. Цветкова, Л.А. Социальная психология наркотизма в студенческой среде / Л.А. Цветкова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2011. – № 29. – С. 90-93.