

Ч10 107

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования

«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗАХ
ПО ОСНОВАМ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ**

*Тезисы I Республиканской конференции
19 мая 2005 г.*

Минск 2005

А. А. Тальчук, В. П. Сытый, Л. Н. Лаптиева

Белорусский государственный
педагогический университет им. М. Танка,
г. Минск

СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Студенчество, представляя собой селективно созданную миграционными процессами популяцию, вынуждено адаптироваться к новым социально-психологическим факторам в высоко урбанизированной среде на фоне резко ухудшившейся экологической обстановки. Кроме того, наши исследования показывают, что организм студента не всегда справляется с психо-эмоциональными нагрузками и в нем начинают развиваться процессы дезадаптации. Особенно тяжело процессы адаптации протекают у студентов, прибывших в вуз из регионов загрязненных радионуклидами. Этому в немалой мере способствует возникшая необходимость заново формировать, из-за незнания, как бы вслепую свой образ жизни.

Эксперты ВОЗ выделяют 4-е группы факторов, формирующих здоровье: образ жизни (50 %), наследственность (20 %), состояние экологии (20 %), организация медико-санитарной помощи (10 %). Если вдуматься в эти цифры, то наше здоровье и наши болезни зависят от того образа жизни, какой мы ведем. Поэтому и появилось утверждение, что болезни современного человека — это результат неправильного образа жизни. В то же время приведенные показатели

являются усредненными и, следовательно, недостаточно объективно отражают суть явления. Так, например, здоровье в значительной мере определяется генетическими факторами, условиями окружающей среды в широком смысле слова и образом жизни учащегося.

Известно, что демографические показатели являются составной частью образа жизни. Образование — это устойчивая и независимая характеристика, через которую, в определенной мере, преломляются другие социально-гигиенические факторы. В результате проведенного нами анализа полученных данных обозначилась прямая статистическая зависимость: чем выше образование родителей, тем лучше состояние здоровья студентов. Более того, оказалось, что на успеваемость студента влияет и образовательный уровень родителей.

Образ жизни — понятие комплексное и по некоторым подсчетам существует более ста его определений. Проблема здорового образа жизни актуальна и многогранна. Поэтому в данном направлении активно работают представители различных направлений (педагоги, психологи, врачи, валсологи и др.)

Формирование здорового образа жизни населения складывается из разрешения двух основных задач: обеспечение здоровых условий жизни и поведения. Первая задача разрешается системой социально-экономических мероприятий на общественном уровне — например, экология, условия труда и быта. Вторая — использование человеком этих благ в интересах своего здоровья может быть весьма различным. Благополучные условия — это лишь предпосылка для здорового образа жизни, для реализации его принципов. Например, хорошая материальная обеспеченность студента — условие для полноценного питания, а при отсутствии соответствующей культуры потребления — путь к избыточному весу со всеми последствиями для здоровья.

Согласно Международному терминологическому словарю «Санитарное просвещение», здоровый образ жизни — гигиеническое поведение, базирующееся на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия. Однако, анализ литературных данных Л. В. Водогреевой (1990) показал, что даже среди экспертов, выступающих в области проблемы здорового образа жизни, нет единого понимания. На наш взгляд, здоровый образ жизни в социально-гигиени-

ческом аспекте следует рассматривать, как «устоявшуюся систему совокупности форм и видов жизнедеятельности повседневного поведения людей, связанных с их здоровьем». Составные части образа жизни отдельного человека — это сменяющиеся во времени формы жизнедеятельности. Классификатор видов деятельности студентов БГПУ дневного, вечернего и заочного обучения имеет свои существенные отличия, которые следует учитывать при разработке инструментария исследования.

Интегральным показателем состояния организма человека является его здоровье. Здоровье и образ жизни находятся в непрерывном взаимодействии, оказывая влияние друг на друга. Оно может быть непосредственным и опосредованным. Нами проведена оценка субъективного восприятия здоровья: 61 % (превышение на +19 % по сравнению с объективными данными) студентов считают себя здоровыми, больными — 13 % (-32 %), имеющими патологическую пораженность — 25 % (+ 13,2 %). Сравнение данных показателей свидетельствует о том, что молодые люди относительно часто воспринимают свое здоровье на более высоком уровне, чем оно есть на самом деле. Такое отношение к здоровью имеет как положительную, так и отрицательную сторону. Необъективное ощущение своего здоровья не всегда ориентирует студента на здоровый образ жизни.

В результате проведенного исследования получены данные, свидетельствующие о том, что здоровый образ жизни должен строиться на следующих принципах: правильно организованный, физиологически оптимальный, приносящий удовлетворение труд; достаточная двигательная активность; закаливание; положительные эмоции досуга: отказ от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем, самолечение). Университет должен не только содействовать здоровому образу жизни, но и создать условия для его реализации (число лиц, проживающих в комнатах общежития, должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормативам, рациональное расписание занятий, организация питания и обязательная витаминизация рациона, соответствующий температурный и воздушный режим в аудиториях, условия для занятий физической культуры и др.).

Главное препятствие распространению здорового образа жизни — это психика студентов, которая подвержена ограничениям и нагрузкам, даже если нет реальной необходимости. Поэтому нужно формировать внутреннюю потребность здоровья, обеспеченную здо-

ровым образом жизни. для достижения успехов. Большинству студентов не привиты в детстве навыки и привычки, способствующие укреплению здоровья. Более того, сформирована совершенно необоснованная уверенность, что здоровье гарантировано молодым возрастом.

Здоровый образ жизни на уровне популяции является эффективным способом первичной профилактики заболеваний. В то же время гетерохронность протекания препатологии и самой патологии требует введения категории «рациональный образ жизни», парадигма которого должна строиться на основании медико-генетического паспорта здоровья студента.

Рациональный образ жизни оказывает непосредственное влияние на эндозкологию индивидуума, от которой зависит болен человек или здоров. Он является строго индивидуализированным, корригирующим, позволяет целенаправленно осуществлять первичную профилактику, а в ряде случаев может выступать и в качестве составляющей части медикаментозного лечения. Выборочные исследования показывают, что студенты, имеющие проблемы со здоровьем, психологически готовы внести изменения в свой образ жизни. Поэтому коррекция образа жизни этих студентов оказалась наиболее эффективным мероприятием по их оздоровлению и повышению работоспособности.

Динамика показателей социально-гигиенических факторов у студентов Мозырского педагогического университета I— IV курсов показала, что уровень санитарно-гигиенической, радиационно-гигиенической, общемедицинской культуры возрос. Однако, это не оказало существенного влияния на формирование здорового образа жизни, гигиенического поведения в условиях проживания на территориях, загрязненных радионуклидами. По-видимому, социально-гигиенические факторы обладают высокой инертностью и для их изменения нужно время.