

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

О.Ф. Фомченко<sup>1</sup>, Н.В. Карташева<sup>2</sup>, Е.В. Трушкова<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины, [kafog2@mail.ru](mailto:kafog2@mail.ru)

<sup>2</sup>Гомельский государственный медицинский университет, [kafog2@mail.ru](mailto:kafog2@mail.ru)

<sup>3</sup>Гомельский государственный медицинский университет, [sunshine-katya@yandex.ru](mailto:sunshine-katya@yandex.ru)

**Введение.** Профессиональное обучение в медицинском вузе сопровождается сенсорными нагрузками, дефицитом времени. Престиж обучения в вузе требует от молодого организма хорошего здоровья. Результаты социологических опросов свидетельствуют о наличии у студентов психоэмоциональной напряженности. Состояния тревожности по дефициту времени являются факторами риска нарушения здоровья. Движения и упражнения студенты рассматривают как возможность укрепить свое здоровье, снять напряжение. Двигательная активность, физическое развитие рассматриваются как основа накопления резерва здоровья. Физическое и соматическое здоровье генетически взаимообусловлены. Изучение, анализ образа жизни студенческой молодежи необходимы для эффективной коррекции потенциала здоровья. Диспансеризация как комплекс профилактических мер является приоритетным направлением в Республике Беларусь. Основной целью – здоровый образ жизни. Актуальность и значимость проблемы была обозначена в государственной программе по формированию здоровья и образа жизни населения Беларуси. Молодежь создает свою модель формулы здоровья, формирует личностные качества, поведенческие реакции и поступки [1,2,3].

**Методы исследования** включали: анализ научно-методической литературы по изучаемому вопросу; анкетирование; соматометрию; физиометрию; статистическую обработку результатов исследований.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В исследовании приняли участие студентки медицинского профиля обучения, одной поло-возрастной группы – 150 девушек 19-20 лет. Составляющие образа жизни по двигательной активности, вредным привычкам, самооценке здоровья представлены в табл.1.

Анализ данных анкетирования выявил незначительное количество курящих и употребляющих алкоголь студенток, более распространённой вредной привычкой оказалось постоянное употребление жвачек. Из навыков личной гигиены можно отметить правильный уход за полостью рта у большинства студенток – 115 человек постоянно чистят зубы 2 раза в день; 80 человек saniруют полость рта послееды. Большинство студенток – 100 человек спят 6-8 часов, и 80 них засыпают быстро, что несомненно является положительным качеством в образе жизни. Однако долго не могут уснуть – 40 студенток или засыпают под утро – 30 респонденток, что косвенно свидетельствует о переутомлении их в течение учебного дня. Личностная оценка самочувствия подтверждает этот тезис, переутомление испытывают 35 студенток или 23%, отмечают у себя физиологическое утомление 95 студенток.

Таблица 1 – Составляющие образа жизни, субъективная оценка

Факторы	Из 150 опрошенных студенток
Длительность сна	
-6-8 часов	100
- менее 6 часов	50
Качество сна:	
- быстро засыпают	80
- долго не могут уснуть	40
- засыпают под утро	30
Оценка самочувствия:	
- сильно устают	35
- физиологическое утомление	95
- не устают	20
Двигательная активность:	
- спортивные секции	30
- занятия физической культурой	102
- СМГ, ЛФК	18
Оценка своего здоровья:	
- практически здоров	135
- болен	15
Вредные привычки:	
- употребление алкоголя	12
- курение	21
- употребление жвачек	62
Навыки личной гигиены:	
- чистят зубы 2 раза в день	115
- полоскание полости рта после еды	80

При анализе двигательной активности - посещение спортивных секций, уроков физической культуры, можно констатировать факт дефицита движений. Занимаются в спортивных секциях три раза в неделю только 30 студенток или 20% среди всех опрошенных. Большинство же ограничиваются уроками физической культуры по расписанию – 102 человека. В специальные медицинские группы - СМГ и лечебной физической культуры распределены 18 человек или 12% от всех участвующих в анкетировании. Считают себя практически здоровыми 135 студенток, больными - 15 человек из опрошенных. Студентки оптимистичны были в своих ответах при анкетировании, понимали важность здорового образа жизни (ЗОЖ) в их здоровье, успехах в учёбе.

Соматометрические и физиометрические индексы общепризнанные критерии оценки развития, здоровья, статуса питания. Систематический медико-экологический контроль по относительным показателям-индексам является одним из неперемных условий управления здоровьем студенческой молодёжи. Гигиеническая оценка фактических показателей с нормативными величинами, их статистическая обработка в сигмальных отклонениях, в индексах позволяет своевременно корректировать выявленные нарушения и отклонения. Обработанные данные представлены в табл. 2.

Таблица 2 – Индексы развития и питания студенток (девушек)

Показатели	Фактические показатели (Ф)	Статистически-нормативные показатели М±δ	Разность показателей Ф и М в ±δ
ИМТ (индекс массоростовой) кг/м <sup>2</sup>	20,3	21,78±2,8	-0,13
Индекс пропорциональности телос-ложения, %	53	52,0±2,33	+0,43
Жизненный индекс мл/кг	56	60-55	±0
Силовой индекс, %	50	50-55	±0

У обследованных студенток ИМТ в среднем составил  $20,3 \text{ кг/м}^2$  при нормативной величине в  $21,78 \pm 2,8\delta$ . Сигмальное отклонение в  $-0,13 \delta$  свидетельствует о некоторой тенденции снижения массы по отношению к длине тела.

Индекс пропорциональности телосложения, в сигмальных отклонениях, свидетельствует о правильном соотношении длины тела и нижних конечностей  $+0,43\delta$ . Тип телосложения определен как нормостенический.

Жизненный индекс у обследованных студенток так же находится в пределах нормативных величин. Он косвенно отображает обеспеченность организма кислородом, условия протекания окислительно-восстановительных процессов. У студенток медицинского университета выявлен оптимальный вариант обеспечения организма кислородом.

Силовой индекс, мышечная сила кисти у студенток составила 50%, что не выходит за пределы нормативных цифр и отображает мышечную массу. Однако силовой индекс находится на нижней границе нормы. В образе жизни имеется достаточный компонент нагрузки на опорно-двигательный аппарат. Студентки посещают уроки физической культуры, спортивные секции и передвигаются в течение учебного дня, согласно мест проведения занятий, на расстояния до 3-5 километров.

#### Выводы.

- Студентки медицинского университета понимают значимость ЗОЖ, 78% опрошенных не имеют вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя.

- Учебные умственные нагрузки, по оценкам студенток, способствуют переутомлению сенсорных систем, нарушению качества сна у 46,6% опрошенных.

- Субъективно студентки оптимистичны в оценке своего здоровья: 102 человека считают себя практически здоровыми, 15 студенток - больными.

- Студентки пропорционально сложены ИПТ 53% с удовлетворительными показателями основных жизненных индексов – ЖИ -56 мл/кг, СИ -50%

- Индекс массы тела ИМТ –  $20,3 \text{ кг/м}^2$ , что соответствует нижней границе оптимального статуса питания.

#### Литература:

1. Васильков, Н.А., Выполнение мероприятий государственной программы по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь на 2002-2006г. в Гомельской области./ Н.А.Васильков.-Актуальные проблемы гигиены, эпидемиологии и профилактической медицины. – Гомель. – 2007- вып. 3.- с. 14-19.

2. Стасевич, Е.И., Сравнительный анализ тревожности и депрессивности у студентов 1-2курсов вузов г. Гомеля/Е.И.Стасевич.- Проблемы и перспективы развития медицины в постчернобыльский период.-Гомель – 2007- вып. 7 - том 2. – с. 143-145.

3. Бегер, Т.А., Изменение отношения к здоровью и жизненным ценностям у студенток лечебного факультета в процессе обучения в медицинском вузе/ Т.А. Бегер. - Проблемы и перспективы развития медицины в постчернобыльский период.-Гомель.-2007.- вып.7- том 1.- с. 24-27.