

**ЗДОРОВЬЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ И ИХ ОБРАЗ ЖИЗНИ****А.И. Карпович, Л.А. Артишевская, Т.А. Никифорова**

Белорусский государственный медицинский колледж, г. Минск

**Введение.** Основными показателями условий жизни и благополучия любой страны является здоровье каждого человека и всего общества, а также продолжительность жизни населения.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) под здоровьем понимается не только отсутствие болезни, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия, определяющие экономический и интеллектуальный потенциал общества. Следовательно, здоровая нация – залог благополучного будущего любого государства. Здоровье человека и его здоровый образ жизни отнесены к приоритетным направлениям государственной политики Республики Беларусь.

Многочисленные исследования конца XX и начала XXI века свидетельствуют об ухудшении здоровья детей школьного возраста и учащейся молодежи, хотя вопросу охраны и укрепления здоровья подрастающего поколения в нашей стране уделяется большое внимание. Реализуется ряд государственных программ «Молодежь Беларуси», «Дети Беларуси», «Национальная программа демографической безопасности Республики Беларусь на 2011–2015 гг.» и др., которые направлены на сохранение и укрепление здоровья детей, подростков и молодежи.

Однако нельзя забывать, что определяющая роль в сохранении здоровья принадлежит образу жизни человека, о чем свидетельствуют и специалисты ВОЗ – здоровье на 50–55% зависит от образа жизни человека.

Судить о результатах внедряемых программ можно будет спустя десятилетия, но для этого нужны сведения о настоящем состоянии здоровья учащейся молодежи и их отношении к здоровому образу жизни.

Целью нашего исследования явилось изучение состояния здоровья, образа жизни и распространенности у них факторов риска, оказывающих негативное влияние на здоровье учащихся Белорусского государственного медицинского колледжа.

**Материал и методы исследований.** Методом анонимного анкетирования в 2010 – 2011 гг. было опрошено 519 учащихся (юношей – 56, девушек – 463) в возрасте 18 – 20 лет.

Анкета включала вопросы, позволяющие изучить особенности режима дня обследуемых, социально–жилищные условия, выявить наличие вредных привычек и психо–эмоциональных перегрузок, соблюдение принципов рационального питания и двигательной активности, отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни, антропометрические данные.

С целью выявления хронических заболеваний, имеющих у анкетированных, изучены медицинские справки (форма № 086–у заключение о состоянии здоровья).

Основным мотивом нашего исследования было желание не только выявить негативные моменты в образе жизни, влияющие на здоровье учащихся, но и помочь осознать истоки их влияния и, по возможности, наметить пути коррекции. Ведь будущий медицинский работник должен быть примером здорового, успешного и позитивно относящегося к жизни человека. Общеизвестно, что здоровье складывается из различных факторов: наследственных, рационального питания, оптимального уровня двигательной активности, психологического состояния, социального статуса и др. Исходя из сказанного, быть здоровым – каждодневная работа над собой, а не данная по наследству особенность организма. Этому нужно учить и нашу молодежь.

**Результаты и их обсуждение.** В результате исследования выявлено, что около 56,3% обследуемых проживает отдельно от родителей (31,2% снимают квартиры, 12,5% живут в общежитии).

Среди заболеваний, имеющих у учащихся, 23,1% приходится на патологию органов зрения (миопия), 21,7% – на патологию органов пищеварения (хронический гастрит), 14,8% – болезни опорно–двигательного аппарата (сколиоз, нарушения осанки), 11,6% – заболевания сердечно–сосудистой системы (пролапс митрального клапана, вегето–сосудистая дистония), 8,8% – патологии мочевыделительной системы (нефроптоз, хронический пиелонефрит).

Анализ антропометрических данных свидетельствует о том, что идеальная масса тела (согласно индексу массы тела) выявлена у 72,6%, у 27,4% учащихся выявлены нарушения массы тела (у 23,6% выявлен дефицит массы тела, у 3,8% – избыток массы тела).

На вопрос: Как часто вы болеете в течение года? – часто (более трех раз за год) ответили 36,3%, редко – 63,7%.

При выяснении вопроса об отношении к собственному здоровью и здоровью вообще было установлено, что учащиеся достаточно хорошо знают о доминирующем влиянии образа жизни на здоровье, однако эти знания у большей части учащихся не переросли в устойчивое убеждение, а высокая ценность здоровья в мотивацию его сохранения и укрепления.

Несмотря на понимание значимости здорового образа жизни (ЗОЖ), респонденты на деле далеко не всегда соблюдают его принципы, что и подтверждают данные нашего исследования.

Серьезную угрозу для физического и психического здоровья нации республики представляет широкое распространение потребления спиртных напитков (наступает физическая и социальная деградация личности). Алкоголизм у подростков развивается значительно быстрее и отличается злокачественным течением. Токсическое воздействие алкоголя на организм подростка в несколько раз сильнее, чем на организм взрослого. Особенно пагубное влияние на развитие плода оказывает его зачатие в состоянии опьянения, а также употребления алкоголя во время беременности и кормления ребенка. В нашем исследовании на употребление алкоголя более 2-х раз в месяц указали 11,3% опрошенных, на эпизодическое употребление (по праздникам) вина и пива – 56,3%, только 10% респондентов спиртные напитки не употребляли никогда.

Существенный вклад в заболеваемость, инвалидизацию и преждевременную смертность населения республики вносит табакокурение. Ежегодно вследствие табакокурения в республике умирает 15,5 тыс. человек. Распространенность курения среди учащихся составила 13,7%, причем 3,8% курят с 11 – 15 летнего возраста, родители учащихся курят в 27,5% случаев.

Важнейшей составляющей ЗОЖ является двигательная активность. Однако, уровень физической активности нашего населения является крайне низким: гиподинамия характерна не только для взрослого населения, но и для 50% учащейся молодежи. Согласно данным НИИ физической культуры недельная норма объема двигательной активности для учащихся средних учебных заведений составляет 10 – 14 часов. Среди анкетированных нами получены следующие данные: малоподвижный образ жизни выявлен у 91% учащихся, только 8,8% регулярно делают утреннюю гигиеническую гимнастику и занимаются в спортивных секциях, 75% опрошенных посещали уроки физической культуры в рамках учебной программы – 4 часа в неделю.

Одним из важнейших факторов здоровья и развития детей, подростков и молодежи является соблюдение принципов рационального питания. Правильно организованное питание существенно влияет на показатели здоровья, физическое и умственное развитие, уровень работоспособности, продолжительность и качество жизни. В наших исследованиях значительное число учащихся не придерживается режима питания. Оптимальная кратность питания (3 – 4 разовое) соблюдают всего 33,7% опрошенных, регулярно не завтракают 18,4%, завтракают и ужинают 21 %, максимальный прием пищи приходится на вечернее время у 57,7%, а 26,7% питается как придется. Пищевой рацион у 67,2% респондентов отличался однообразием, преобладанием углеводистой модели питания, не отвечающей физиологическим потребностям организма. Свежие овощи и фрукты в ежедневный рацион включали только 27,3% опрошенных. Значительно чаще нарушали принципы здорового питания учащиеся, ушедшие из под контроля родителей, проживающие в общежитии и снимающие квартиры.

Таким образом, подавляющее число респондентов в повседневной жизни не соблюдают принципы рационального питания, что, несомненно, привело к патологии органов пищеварения (выявлено у 21,7% анкетированных) и нарушению индекса массы тела (выявлены у 27,4% обследуемых).

Учебный процесс студенческой молодежи нередко связан с эмоциональными переживаниями, нервными перенапряжениями, особенно в период зачетов и экзаменов. Хроническое воздействие психоэмоциональных факторов далеко не безобидны и могут резко повышать вероятность возникновения физического и эмоционального истощения, что может послужить поводом для развития психосоматических заболеваний. По данным наших исследований психоэмоциональную нагрузку, чувство напряженности и стресса часто испытывало 20% учащихся, периодически – 70%.

Немаловажную роль для здоровья человека играет продолжительность сна. Большинство опрошенных 78,7% отметили, что во время учебного семестра спят 5–6 часов в сутки, при норме для полноценного отдыха продолжительность сна должна составлять не менее 7–8 часов в сутки.

Следует отметить, исходя из вышеизложенного, что результаты нашего исследования не противоречат литературным данным, касающимся образа жизни и состояния здоровья учащейся молодежи других учебных учреждений республики.

**Выводы.** Анализ полученных данных привел к следующим выводам:

Ухудшению состояния здоровья учащихся и снижению их работоспособности способствует сочетание таких факторов как: нерациональный режим труда и отдыха; неадекватное, несбалансированное питание; высокий уровень психоэмоциональной нагрузки; наличие вредных привычек; низкий уровень физической активности; безразличное отношение и недостаточная личная ответственность за свое здоровье.

Преимущественное большинство учащихся нуждаются в коррекции образа жизни путем: общения их к регулярным занятиям физической культурой в свободное от учебы время, правильной организации распорядка дня, соблюдении рационального режима труда и отдыха, рационального питания, отказа от вредных привычек.

Решение этой проблемы возможно только при объединении усилий родителей, педагогов, медицинских работников и изменения отношения учащихся к своему здоровью. Чтобы каждый учащийся осознал и принял на себя ответственность за собственное здоровье – как высшую человеческую ценность.

Работа с учащимися по дальнейшему совершенствованию формирования основ ЗОЖ крайне важна как необходимая составляющая компонента жизни каждого человека.

**Наши предложения.**

Так как патология опорно–двигательного аппарата относится к числу управляемой необходимо усилить профилактическую работу в этом направлении, начиная с раннего детства, с продолжением на всех последующих этапах роста и развития детей. Нужно приводить наглядные примеры как люди с серьезными недугами благодаря физической культуре и другим укрепляющим факторам улучшают свое здоровье и чувствуют себя часто лучше и счастливее, чем те, кто был рожден здоровым.

На занятиях по медицинским дисциплинам активно учить главным постулатам правильного сбалансированного питания, которые не так уж сложно соблюдать в любых условиях. Главное, сказать нет быстро расщепляющимся углеводам и да – медленно расщепляющимся, соблюдая при этом закон пирамиды питания.

## **Литература**

1. Борисова, А.И. Здоровьесберегающие технологии как первичная профилактика заболеваний студентов: материалы III международной научно–практической конференции «Здоровье для всех». /А.И. Борисова. – г. Пинск, Республика Беларусь, 19–20 мая 2011 г. – 26–28 с.
2. Купчинов, Ю.П. Формирование ЗОЖ студенческой молодежи: Пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений / Ю.П. Купчинов.– Минск : УП «ИВЦ Минфина», 2004 – 211 с.
3. Кулинич, Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 8–11 классы./ Г.Г. Кулинич – М.: ВАКО, 2009 – 272 с.
4. Национальная программа демографической безопасности Республики Беларусь на 2011–2015 годы, утвержденная Указом Президента Республики Беларусь от 11 августа 2011 г. № 357.
5. Президентская программа «Дети Беларуси» на 2006–2010 годы, утвержденная Указом Президента Республики Беларусь от 15 мая 2006 г. № 318.