

## ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ И УРОВНЯ ОБЩЕЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Прошина Ю. Е., Лях М. А., Замбжицкий О. Н.

*Белорусский государственный медицинский университет,  
кафедра общей гигиены, г. Минск*

**Ключевые слова:** заболеваемость, социально-гигиеническая оценка, образ жизни.

**Резюме.** В статье дается социально-гигиеническая оценка образа жизни и уровня общей заболеваемости студентов ВУЗов: Белорусский государственный медицинский университет (БГМУ) и Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники (БГУИиР). У этой группы студентов, по нашему мнению, преобладает умственная и сенсорная нагрузка при обучении по специальности.

**Resume.** The article gives a social-hygienic assessment of lifestyle and general morbidity rate of university students (Belarusian state medical university and Belarusian state university of informatics and radioelectronics). In our opinion exactly at this group of students prevails intellectual and sensory load.

**Актуальность.** Проблема заболеваемости студентов высших учебных заведений является чрезвычайно актуальной в силу того, что сегодняшние молодые люди – будущее нашей страны. Особо настораживает состояние здоровья студентов медицинских ВУЗов, что связано с особенностями организации их обучения. Это разобщенность учебных баз и ограниченность времени на перемещение, влияние различных негативных факторов больничной среды, которые могут привести к формированию синдрома эмоционального выгорания. Нельзя не отметить чрезмерную сенсорную нагрузку у студентов, обучающихся по специальностям, связанным с информационными системами и технологиями. Данный тип нагрузки, как правило, сопровождается длительным нахождением в вынужденной рабочей позе, напряжением зрительного аппарата, дефицитом времени для принятия решений, нарушениями режима сна и отдыха. Значительный вклад в нарушение состояния здоровья вносят нерациональное, несбалансированное фактическое питание и образ жизни [1] студентов обеих специальностей.

**Цель:** исследовать влияние социально-гигиенических условий и образа жизни студентов на состояние их здоровья в настоящее время и дать прогнозную оценку на будущее.

1. Дать социально-гигиеническую оценку образа жизни и уровня общей заболеваемости студентов БГМУ и БГУИиР.

2. Спрогнозировать, какие системы организма в будущем будут подвержены наибольшему риску развития заболеваний при данной организации питания и образа жизни студентов.

**Материал и методы исследования.** Фактическое питание и вопросы, касающиеся здорового образа жизни студентов БГМУ 5 курса медико-профилактического факультета (115 человек: 94 девушки, 21 юношей) и 5 курса БГУИиР (89 человек: 40 девушек, 49 юношей) исследовали зимой 2016 года с помощью анкеты «Ваш образ

жизни», дополненной нами и включающей 54 вопроса. Гигиеническая оценка фактического питания проводилась методом 24-часового воспроизведения суточного рациона в течение трех дней [2]. Статистическую обработку полученных результатов проводили с использованием компьютерной программы «Excel».

**Результаты и их обсуждение.** Оценочные показатели состояния здоровья в анкете рассматривали по уровням функционирования основных систем организма (по сумме баллов), исходя из показателей фактического питания и образа жизни. Системы организма имеют следующие цифровые обозначения: пищеварительная – 1; эндозекология – 2; сердечнососудистая – 3; нервная – 4; иммунная – 5; дыхательная – 6; мочевыделительная – 7; эндокринная – 8; опорно-двигательная – 9. Состояние каждой из девяти систем организма оценивали, как «очень хорошо», «хорошо», «удовлетворительно», «плохо», исходя из подсчета суммы баллов по каждой системе в анкете.

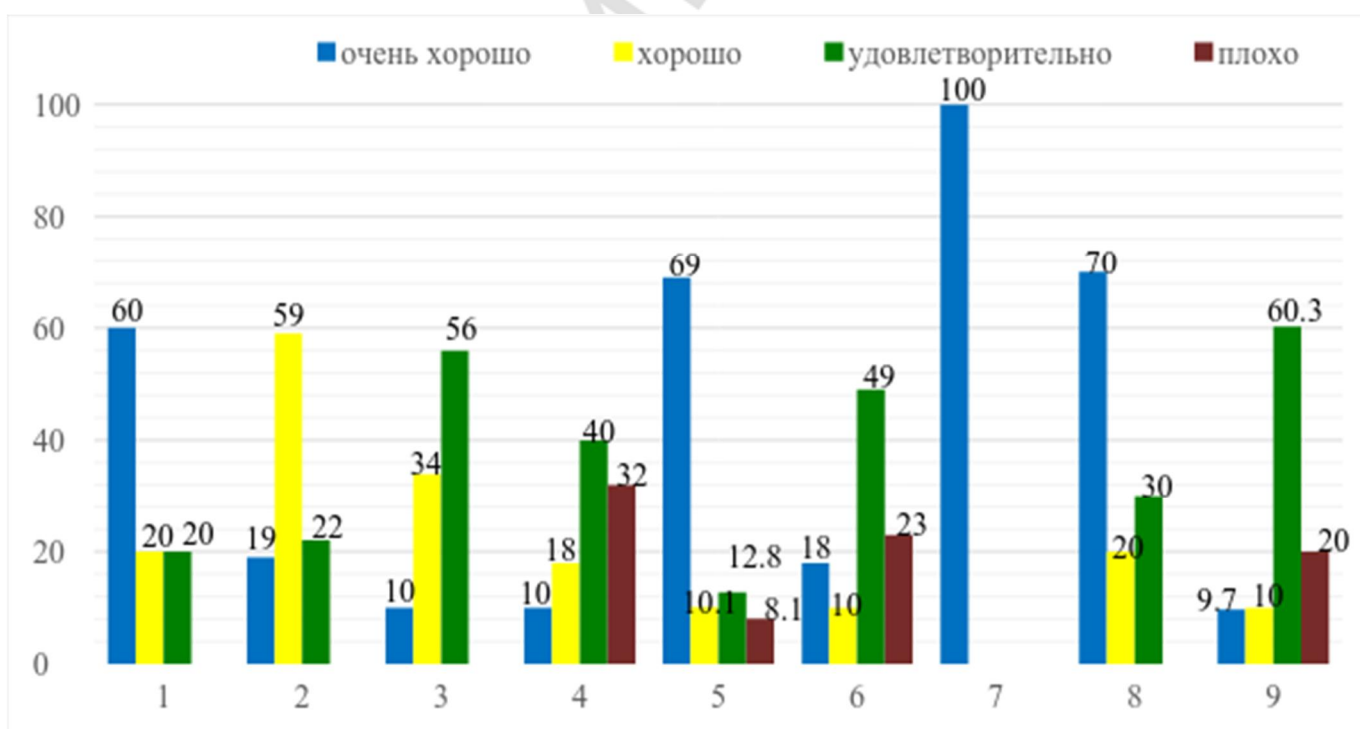


Рис. 1 – Распределение показателей состояния систем организма у юношей БГУИиР (в %)

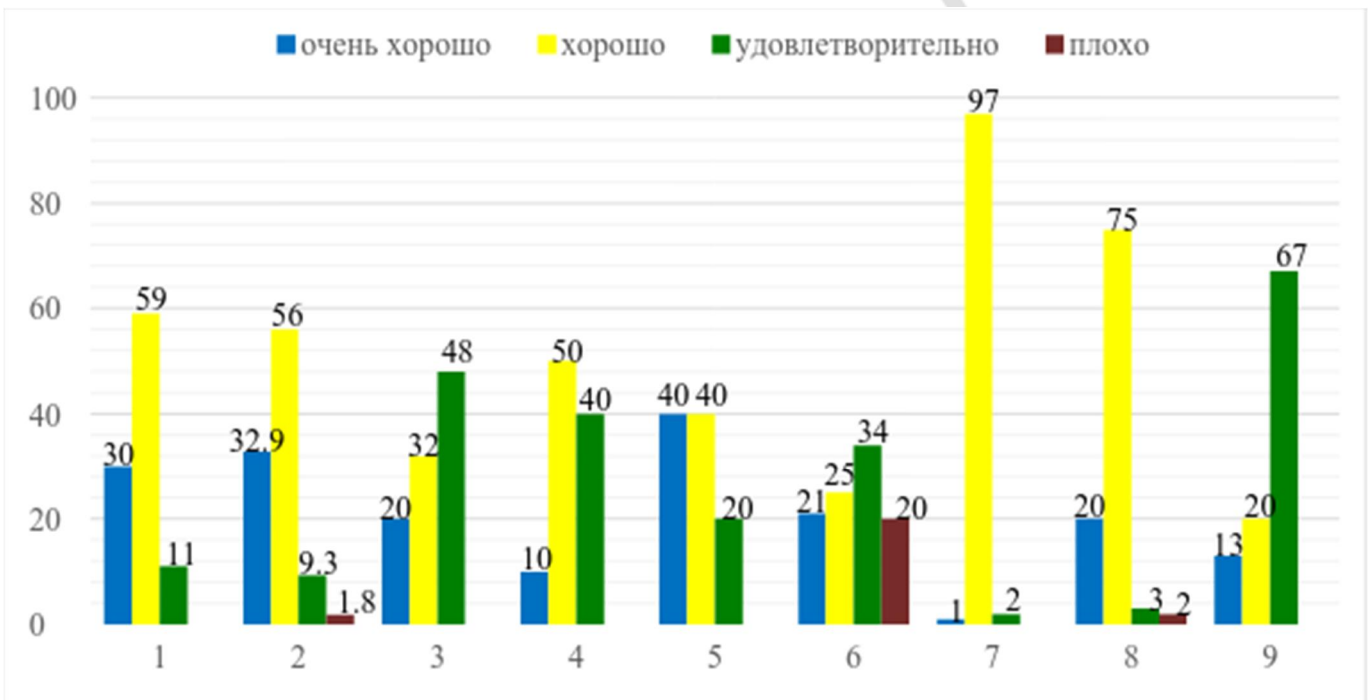


Рис.2 – Распределение показателей состояния систем организма у девушек БГУИИР (в %)

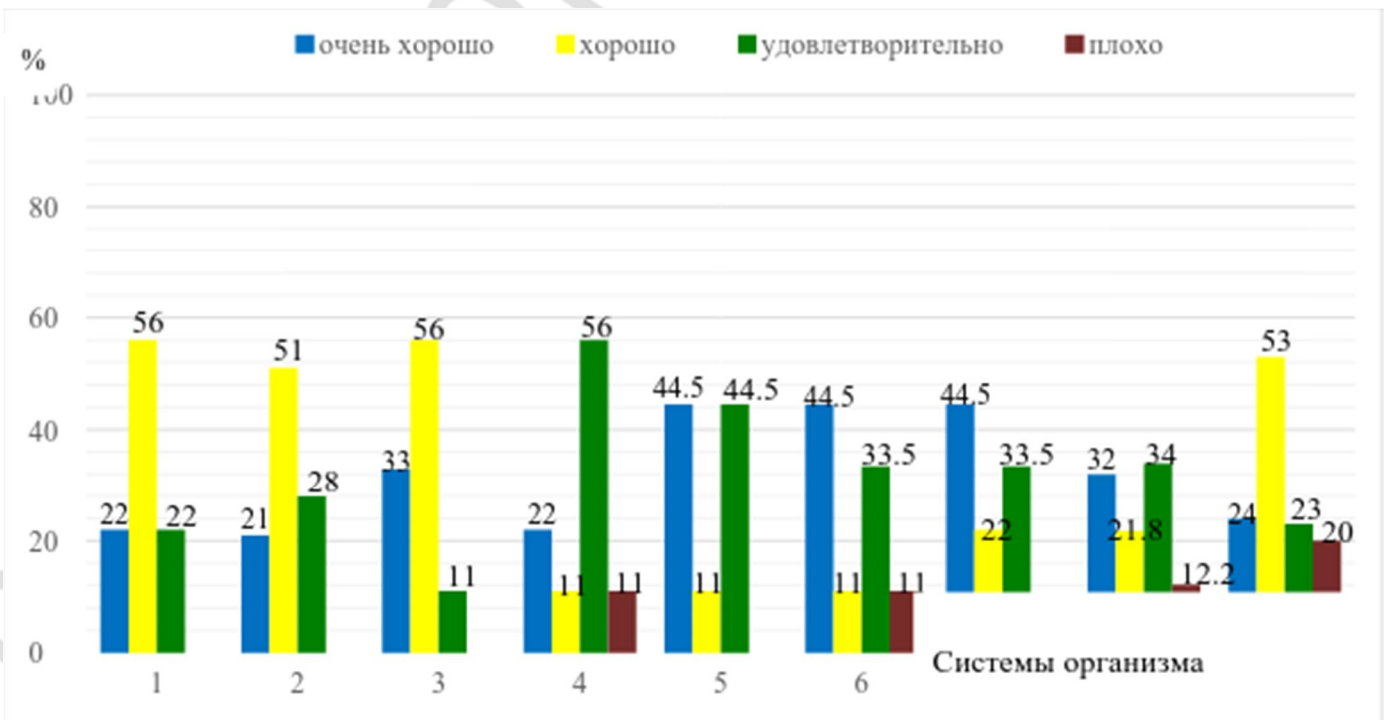


Рис.3 – Распределение показателей состояния систем организма у юношей БГМУ (в %)

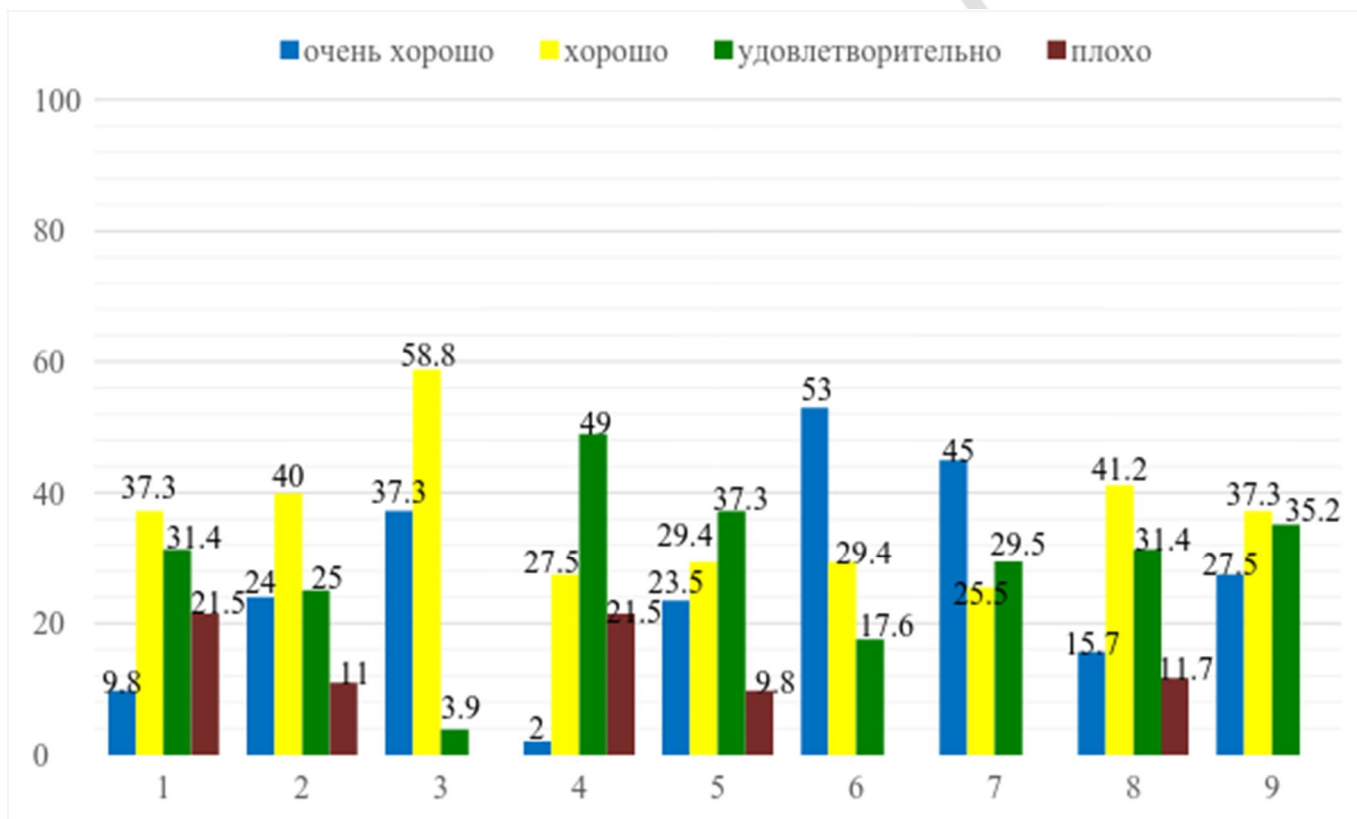


Рис. 4 – Распределение показателей состояния систем организма у девушек БГМУ (в %)

При оценке фактического питания было выявлено, что оно не является рациональным и сбалансированным для большинства студентов вследствие нарушения законов пластической и биоритмологической адекватности питания.

При оценке обеспеченности студентов минеральными веществами и витаминами выявлено: недостаточное поступление с пищей витаминов А, С, витаминов группы В и железа, особенно среди девушек обоих ВУЗов.

Избыточное употребление энергетических напитков установлено у 84,3% студентов БГУИиР и у 35,1% студентов БГМУ, несмотря на то, что производители напитков не рекомендуют употреблять более двух банок (500 мл) энергетика в сутки, а врачи ограничивают суточную дозу до одной банки (250мл).

Среди студентов обоих ВУЗов выявлена недостаточная физическая активность: не занимаются утренней гимнастикой и физическими упражнениями 61,7 % студентов-медиков и 86,5 % студентов БГУИиР.

Исходя из полученных данных от респондентов БГУиИР, у 15 % отмечена избыточная масса тела, у 10 % – ожирение. У студентов БГМУ: избыточная масса тела – у 2 %, ожирение – у 2 %.

Продолжительность ночного сна среди студентов следующая: у студентов БГУИиР – в среднем 4 часа (45 % опрошенных отмечают 3,5 часа ночного сна, остальные 55 % – 4,5 часа); большая часть (33,3 %) респондентов БГМУ спят 6 часов, 20 % – 6,5 часов, 5 % студентов – 4 часа, и только 3,3% студентов медицинского ВУЗа спят 8 часов.

Из числа опрошенных курят 22,6 % студентов-медиков и 84,3 % студентов БГУИиР.

По данным анкетирования установлено: 63,33 % студентов медицинского ВУЗа имеют хронические заболевания; их наличие отмечают 16,67 % студентов БГУИиР.

Из перечня хронических заболеваний у студентов БГУИиР преобладают болезни опорно-двигательного аппарата, болезни органов дыхания и болезни глаз. Среди студентов БГМУ – болезни опорно-двигательного аппарата и болезни глаз в равной степени, а также – болезни органов дыхания и болезни системы кровообращения.

Более половины (54%) респондентов медицинского ВУЗа отметили ухудшение состояния своего здоровья, за время обучения в университете были выявлены следующие заболевания: миопия слабой и средней степеней, астигматизм, отит, гастрит, бронхит, тонзиллит, желудочковая экстрасистолия, железодефицитная анемия. За годы обучения в БГУИиР 66,3 % студентов указали на появление тремора пальцев рук и миопии слабой, средней и высокой степеней; у 30 % – был впервые выявлен гастрит.

#### **Выводы:**

1. При имеющейся организации режима труда и отдыха, фактического питания наибольшему риску развития заболеваний у студентов БГМУ подвержены системы: пищеварительная, нервная, эндокринная, иммунная. Системы-мишени развития заболеваний у студентов БГУИиР: дыхательная, нервная, сердечно-сосудистая, опорно-двигательный аппарат.

2. Выявленные неблагоприятные факторы образа жизни студентов ВУЗов в сочетании с нерациональным, несбалансированным питанием способствуют снижению трудового потенциала и ухудшению состояния здоровья.

3. Необходимо осуществить индивидуальную коррекцию питания студентов согласно законам рационального питания.

#### **Литература**

1. Агаджанян, Н. А. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса / Н. А. Агаджанян и др.// Гигиена и санитария. – 2005. – № 3. – С. 48-52.

2. Замбжицкий О. Н. Гигиенические основы рационального питания. Оценка адекватности фактического питания: учеб.-метод. пособие / О. Н. Замбжицкий, Н. Л. Бацукова. – Минск, 2008. – 44 с.