

Ю. Е. Прошина, М. А. Лях

СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ И УРОВНЯ ОБЩЕЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Научный руководитель канд. биол. наук, доц. О. Н. Замбржицкий

Кафедра общей гигиены,

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

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

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

***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.*

***Keywords:** morbidity, social-hygienic assessment, lifestyle*

Актуальность. Проблема заболеваемости студентов высших учебных заведений является чрезвычайно актуальной в силу того, что сегодняшние молодые люди – будущее нашей страны. Особостораживает 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 студентов обеих специальностей.

Цель: исследовать влияние социально-гигиенических условий жизни на здоровье студентов и дать прогнозную оценку состоянию их здоровья при имеющихся учебной нагрузке, фактическом питании и образе жизни.

Задачи:

1. Дать социально-гигиеническую оценку образа жизни студентов БГМУ и БГУИР.

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

Материал и методы. Оценку фактического питания и вопросы, касающиеся здорового образа жизни студентов БГМУ 4 курса медико-профилактического факультета (115 человек: 94 девушки, 21 юношей) и 4 курса БГУИР (89 человек: 40 девушек, 49 юношей) зимой 2015 г. осуществили с помощью разработанной нами анкеты, включавшей 54 вопроса. Статистическую обработку полученных результатов проводили с использованием компьютерной программы «Excel».

Результаты и их обсуждение. На здоровье студентов обоих ВУЗов оказывают влияние следующие факторы окружающей среды (таблицы 1, 2):

Таблица 1. Возможный риск развития заболеваний систем организма студентов БГМУ, исходя из показателей фактического питания и образа жизни (зима 2015 г.)

Показатель (фактор воздействия)	Системы организма, подвергающиеся воздействию
Больничная среда	Нервная система
Избыточное употребление углеводов, жиров (нарушение закона нутриентной адекватности питания)	Желудочно-кишечный тракт
Частые перекусы, распределение основного количества пищи на ужин (нарушение закона биоритмологической адекватности питания)	Желудочно-кишечный тракт
Нарушение режима сна и отдыха	Нервная система
Частая заболеваемость ОРИ, агрессивная экологическая среда	Иммунная система

Таблица 2. Возможный риск развития заболеваний систем организма студентов БГУИР, исходя из показателей фактического питания и образа жизни (зима 2015 г.)

Показатель (фактор воздействия)	Системы организма, подвергающиеся воздействию
Чрезмерная сенсорная нагрузка	Нервная система, органы глаз
Превышение индекса массы тела (нарушение законов рационального питания)	Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт

Избыточное употребление углеводов, жиров (нарушение закона нутриентной адекватности питания)	Желудочно-кишечный тракт
Отсутствие завтрака (нарушение закона биоритмологической адекватности питания)	Желудочно-кишечный тракт
Чрезмерное употребление чая / кофе, энергетических напитков	Желудочно-кишечный тракт, сердечно-сосудистая система, нервная система
Длительное нахождение в вынужденной рабочей позе, гиподинамия	Опорно-двигательный аппарат, дыхательная система
Нарушение режима сна и отдыха	Нервная система
Частая заболеваемость ОРИ, агрессивная экологическая среда	Иммунная система

Наличие хронических заболеваний (из числа опрошенных) отмечают 63,33 % студентов БГМУ и 16,67 % студентов БГУИР.

Доля студентов, занимающихся утренней гимнастикой, составила 38,3 % для БГМУ и 13,5% для БГУИР.

Студенты обоих ВУЗов одинаково часто болеют острыми респираторными инфекциями, однако студенты БГМУ практически в 3,5 раза реже обращаются за медицинской помощью, причиной этого служит недостаток свободного времени.

Трехкратный прием пищи в сутки имеют 42 % студентов БГМУ, однако около 33 % студентов-медиков питаются всего 2 раза в сутки, причем основная доля пищи (по калорийности) приходится на ужин. Студенты БГУИР употребляют пищу до 5 раз в сутки. Более 54% респондентов БГУИР также отмечают позднее принятие пищи за ужином (после 22 часов), что связано с частой трудовой деятельности в ночное время и уменьшением времени сна.

Отсутствие завтрака: у 71,6 % респондентов БГУИР, у 34,2 % респондентов БГМУ.

Избыточное употребление энергетических напитков отмечают 84,3 % студентов БГУИР. Доля студентов БГМУ, злоупотребляющих ими, составила 35,1 %.

Выводы:

1. Наибольшему риску развития заболеваний у студентов БГМУ подвержены системы: желудочно-кишечный тракт, нервная, эндокринная, иммунная.

2. Системы-мишени развития заболеваний у студентов БГУИР: опорно-двигательный аппарат, нервная, дыхательная.

Y. E. Proshina, M. A. Liakh

SOCIAL-HYGIENIC ASSESSMENT OF LIFESTYLE AND GENERAL MORBIDITY RATE OF UNUNIVERSITY STYDENTS

Tutor Associate professor O. N. Zambrzhitsky

Department of Common hygiene,

Belarusian State Medical University, Minsk

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. Гигиеническая оценка образа жизни, фактического питания и статуса питания студентов медицинских высших учреждений образования: инструкция по применению № 039–0607: утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь 26.06.2007 / Х.Х. Лавинский, Т.С. Исютина–Федоткова, И.И. Кедрова // Современные методы диагностики, лечения и профилактики заболеваний: сборник инструктивно–методических документаций – Минск. – 2007. – Выпуск 11. – С. 3–4.