

Ю. М. Дубицкая, Я. В. Молокович
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Научный руководитель преп. Ю. И. Ровкач
Кафедра общественного здоровья и здравоохранения,
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Резюме. В статье представлены компоненты здорового образа жизни, которым отдают предпочтение студенты.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, личная гигиена, физическая культура и спорт

Resume. The article presents components of healthy lifestyles, which give preference to students.

Keywords: Healthy lifestyle, personal hygiene, physical culture and sports.

Актуальность. Здоровье во все времена считалось высшей ценностью. Немецкий философ А. Шопенгауэр писал, что «девять десятых нашего счастья основано на здоровье. При нём всё становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствия. Отнюдь не лишено основания, что мы, прежде всего, спрашиваем друг друга о здоровье и желаем его друг другу: оно поистине главное условие человеческого счастья». Состояние здоровья каждого человека на 50% определяется образом жизни [2]. Современный человек стал меньше двигаться, потреблять большее количество пищи, подвергаться постоянным стрессам и иметь больше свободного времени. Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни» (ЗОЖ), который включает в себя такие компоненты, как выполнение правил личной гигиены, соблюдение режима дня, принципов рационального питания, занятие физической культурой и спортом, медицинская активность [1,3]. Здоровый образ жизни предполагает: сознательный личный образ жизни; сознательное взятие на себя ответственности за здоровье других (помощь другим людям при хронических болезнях, инвалидам, пожилым, детям); активное содействие общественным мерам укрепления и охраны здоровья.

Цель: выявить особенности информированности студентов по вопросам формирования ЗОЖ.

Задачи:

1 Определить отношение студентов к ЗОЖ.

2 Выявить приоритетные компоненты ЗОЖ в студенческой среде.

Материалы и методы. В основу работы положены результаты анкетирования 71 студента (21% юношей и 79% девушек) 2 курса медико-профилактического факультета УО «БГМУ», возраст которых составил $18,5 \pm 0,81$ лет. Применялись следующие методы: социологический с использованием специально разработанной анкеты и статистический. Для обработки числовых данных была использована программа Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. При анализе результатов анкетирования

установлено, что 97% студентов придерживаются ЗОЖ.

При ранжировании компонентов ЗОЖ по приоритетности студенты на первом месте расположили отсутствие вредных привычек и выполнение правил личной гигиены; на втором — занятие физической культурой и спортом, безопасному сексуальному поведению и рациональному питанию уделили третье ранговое место, а на последнем — профилактика стрессов. Статистические различия выявлены в отношении приоритетности личной гигиены для девушек и юношей ($\chi^2=9,8$; $p<0,05$).

Студенты на первых курсах большое количество времени проводят на практических занятиях, что приводит к гиподинамии. Так, 28% студентов указали на отсутствие у них физической активности. А среди студентов, у которых она присутствует, в 62% случаев в качестве варианта физической активности являются занятия физической культурой в БГМУ и лишь у 38% — это активная деятельность, такая как фитнес, танцы, спорт, поездки на велосипеде.

Респонденты осведомлены о инфекциях с контактно-бытовым путем передачи, в том числе и через грязные руки. Ошибочные ответы были лишь в 3% случаев.

Однако, 41% студентов подтвердили наличие у них привычки пользоваться чужими предметами личной гигиены (расческой, бритвенным станком, маникюрными принадлежностями, губной помадой).

В случае обнаружения у себя заразного кожного заболевания, 32% респондентов собираются сохранить эту информацию в тайне и не сообщат соседям по комнате или родственникам, проживающим с ними (рисунок 1).

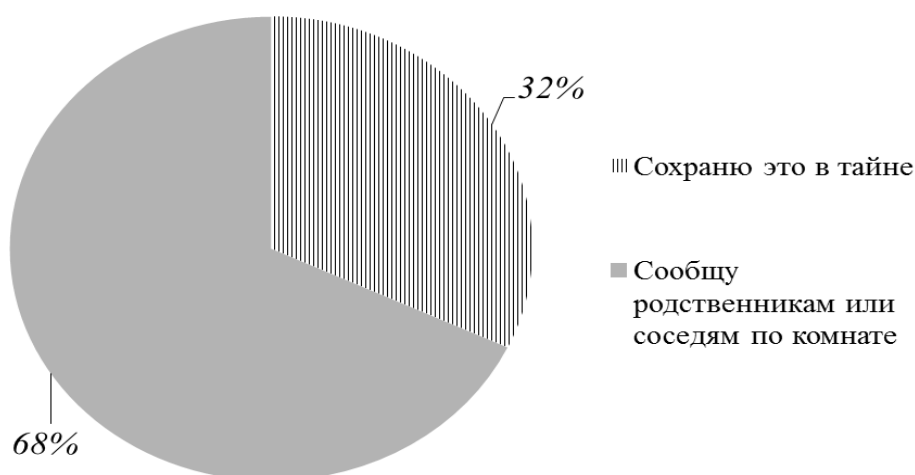


Рисунок 1 – Поведение студентов при обнаружении у них кожного заразного заболевания

Выводы:

1 Студенты медико-профилактического факультета считают необходимым придерживаться здорового образа жизни. Приоритетными компонентом здорового образа жизни для студентов являются отсутствие вредных привычек и соблюдение личной гигиены.

2 Не соблюдение студентами мер личной гигиены обосновывает необходимость проведение соответствующей работы с данным контингентом.

J. M. Dubitskaya, Y. V. Molokovich
HEALTHY LIFESTYLE AMONG THE STUDENTS
Tutor lecturer Y. I. Rovkach
Department of Public Health and Health Care
Belarusian State Medical University, Minsk

Литература

1. Давиденко, Д. Н. Здоровье и образ жизни студентов // Д. Н. Давиденко, Ю. Н. Щедрин, В. А. Щеголев / Под. общ. ред. проф. Д. Н. Давиденко: учебное пособие. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.
2. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю. П. Лисицын. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 520 с.
3. Руководство ВОЗ по гигиене рук в медико-санитарной помощи / Всемирная Организация Здравоохранения, 2006. – 32 с.