

ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ - МЕДИКОВ К ФАКТОРАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сёмченко И.М., Пронорович О.Н., Селицкая А.И.

Белорусский государственный медицинский университет

2-я кафедра терапевтической стоматологии, Минск, Беларусь

Введение. Актуальность здорового образа жизни (ЗОЖ) сегодня вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека.

По современным представлениям в понятие здоровый образ жизни входят такие составляющие как: отказ от вредных привычек (курение и др.), рациональное питание и личная гигиена (гигиена полости рта). По

утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50-55% зависит от образа жизни человека [2].

Формирование здорового образа жизни среди студентов-медиков является одним из направлений профессиональной подготовки будущих врачей, в чьи обязанности входит профилактическая работа с населением. Уровень знаний и представлений студентов о здоровом образе жизни является важным в контексте их будущей профессиональной деятельности.

Одним из ведущих факторов, влияющих на здоровье человека является питание [1]. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Режим и характер питания влияют в равной степени как на общее здоровье, так и на здоровье полости рта [2,3].

Употребление табака может привести к онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям, а также оказывает негативное воздействие на здоровье полости рта. Согласно прогнозам ВОЗ к 2020 году табак станет ведущей причиной смерти 10 млн. человек ежегодно во всем мире [4].

Гигиена полости рта - неотъемлемая часть культуры человека. Правильный уход за полостью рта обеспечивает здоровье зубов. Если не проводить регулярную и правильную гигиену полости рта, зубы портятся уже в самом молодом возрасте.

Цель работы. Цель нашего исследования – изучить и оценить отношение студентов к таким факторам здорового образа жизни, как питание, курение и гигиена полости рта.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 126 студентов стоматологического факультета в возрасте 20-24 года. Распределение по полу: 49% мужчин, 51% женщин. По результатам работы представлена оценка компетенций студентов-медиков в вопросах сохранения здоровья посредством контроля за фактором питания, отказа от курения, соблюдения правил гигиены полости рта. Анализ выполнен методами описательной статистики.

Результаты. Из опрошенных студентов курят 22,6% (24 студента). Большинство студентов (93,4%) считает, что существует взаимосвязь курения и заболеваний полости рта.

Только 24,5% респондентов считает, что соблюдают правильный режим питания, при этом 82,1% принимает пищу 3 и более раз в день. 56,6% всегда и 35,9% иногда перекусывают между основными приемами пищи. В рационе преобладает углеводистая пища у 58,5%, белковая у 34%, растительная – у 7,5% опрошенных. Среди опрошенных 60,4% считает, что следует употреблять 50 г сахара в день, 25,5% - 100 г сахара в день, лишь 14,2% считает, что следует употреблять 150-300 г сахара в день. Вообще не употребляют сладкие газированные напитки 34% опрошенных, изредка употребляют 48,1%, регулярно – 17,9%. 92,5% студентов считают, что количество употребляемой соли влияет на состояние здоровья. 51,9% считает, что следует употреблять 6 г соли в день, 32,1% - 10 г в день, 16% считает, что можно употреблять 15 и более граммов соли в день.

Только 4,7% опрошенных чистят зубы 1 раз в день, а 84,8% чистят зубы – 2 раза в день. 10,5% опрошенных чистят зубы более 2 раз в день. 8,5% опрошенных чистят зубы по 1-2 минуты; 48,1% - по 2-3 минуты; 30,2% - по 3-4 минуты; 13,2% - по 4-5 минут и более. Контролируют качество чистки зубов с помощью индикаторов зубного налета в домашних условиях 23,6% опрошенных.

Выводы. Таким образом, по результатам проведенного исследования установлено, что студенты – медики имеют достаточный уровень знаний и мотиваций к соблюдению гигиены полости рта и вреде курения. Однако фактор питания студентов является не совсем рациональным, сбалансированным и зачастую небезопасным для здоровья.

Интерес к здоровому образу жизни привлекает все более пристальное внимание и специалистов, и широких кругов населения. Это не в последнюю очередь обусловлено осознанием истинности и серьезности древнего изречения: искусство продлить жизнь — это искусство не укорачивать ее.

Литература:

1. Леус П.А. Коммунальная стоматология. Мн.1997.
2. Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины: сб. науч. ст./ М-во здравоохранения Респ. Беларусь, УО «Гродн. гос. мед.ун-т». –Гродно: ГрГМУ, 2015. – Вып.5. – 300 с.
3. Питание и здоровье в Европе: новые направления деятельности. WHO Regional Publications European, No.96.
4. WHO Regional office for the Western Pacific Fact sheet of smoking statistics, 2002. http://www.WPRO.Who.int./media-centre/fact_sheets//Fs20020528.html