

## СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРОВ РИСКА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Ильина Д.В., Бортновский В.Н.

*Гомельский государственный медицинский университет,  
кафедра общей гигиены, экологии и радиационной медицины, г. Гомель*

**Ключевые слова:** студенты, здоровье, профессиональное образование, питание, образ жизни.

**Резюме:** данное исследование показало, что неблагоприятное влияние на состояние здоровья студентов оказывают: несоблюдение режима труда и отдыха, недостаточная двигательная активность, вредные привычки, нарушение питания, санитарного режима. Необходимо разрабатывать организационные меры и специальные программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи.

**Resume:** this research has shown that an adverse effect on the health of students is exerted by: nonobservance of the work and rest regime, insufficient physical activity, bad habits, malnutrition. It is necessary to develop organizational measures and special programs aimed at preserving and strengthening the health of student youth.

**Актуальность.** Здоровье молодежи является приоритетным направлением деятельности в сфере сохранения и укрепления здоровья, так как именно от него будет зависеть общий уровень популяционного здоровья населения страны в обозримой исторической перспективе. Студенты представляют собой особую производственную группу населения определенного возраста, которая характеризуется специфическими условиями труда и жизни.

В настоящее время имеют место выраженные негативные тенденции в состоянии здоровья студенческой молодежи. Обучение в вузе характеризуется высоким уровнем нервно-эмоционального напряжения. Повышенная учебная нагрузка вынуждает студентов нарушать принципы организации здорового образа жизни, что неизбежно ведет к снижению уровня здоровья студентов. Большой интерес представляет состояние здоровья студентов медицинских вузов. Очевидно, существуют особенности процесса обучения в вузах данного профиля, определяемых наличием ряда негативных факторов.

**Цель:** провести гигиенический анализ условий жизни, организации учебного процесса и выявить основные социально-гигиенические факторы, влияющие на состояние здоровья студентов Гомельского государственного медицинского университета.

**Задачи:** 1. Выявить факторы, влияющие на состояние здоровья студенческой молодежи; 2. Обосновать необходимость разработки организационных мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов.

**Материал и методы.** Проведено социально-гигиеническое исследование студентов 1-6 курсов Гомельского государственного медицинского университета по разработанной нами анкете, в котором приняли участие 173 человека. Возраст испытуемых от 17 до 26 лет, из них юношей – 61, девушек – 112.

**Результаты и их обсуждение.** На момент опроса 3% респондентов оценили

состояние своего здоровья как отличное, 40% дали состоянию своего здоровья хорошую оценку, удовлетворительную – 50%, неудовлетворительную – 7%. При этом обращает на себя внимание тот факт, что 40% опрошенных страдают хроническими заболеваниями.

Наиболее распространенными среди хронических заболеваний являлись: гастрит (33% от общего числа опрошенных студентов), бронхит (16%), гайморит (7%), пиелонефрит (6%).

Данные анкетирования показали, что 58% студентов стараются придерживаться здорового образа жизни, 18% опрошенных уверены, что их образ жизни соответствует общепринятым здоровьесберегающим установкам, 24% считают, что ведут «нездоровый» образ жизни. Основным фактором, мешающим студентам заниматься своим здоровьем, является недостаток времени – 35%, отсутствие условий – 20,6%, материальные затруднения – 18,4% и лень – 26%.

Следует отметить, что здоровье молодых людей напрямую зависит от образа жизни, которого придерживаются в их семьях. Оказалось, что среди опрошенных, страдающих хроническими заболеваниями, значительно меньше процент тех, в чьих семьях было принято правильно питаться, регулярно проходить медицинские осмотры, заниматься спортом, то есть вести здоровый образ жизни [2].

Представляет интерес результат оценки ежедневной учебной нагрузки студентов ГГМУ. В среднем студент 1-3 курсов проводит в вузе по 9-10 часов в день, из них 3-4 часа он тратит на переезды между корпусами, расположенными в разных районах города, что по мнению 80% опрошенных является очень утомительным. На самообучение в день необходимо минимум 2-3 часа, а во время зачетных недель около 5 часов.

При изучении гигиенических условий обучения студентов немаловажное место занимает состояние микроклимата аудиторных помещений. Санитарно-гигиенические исследования установили, что уже после первой лекции содержание углекислого газа в аудиториях увеличивается в 5-15 раз по сравнению с нормой. Это в свою очередь снижает работоспособность, возникают головные боли, недомогание, чувство общего утомления [3].

Более половины опрошенных студентов (64%) не соблюдают режим питания. Проблема экзогенной витаминной недостаточности учащейся молодёжи тесно связана с общими тенденциями режима и качества питания: в большинстве своём студентам не удаётся соблюдать режим и обеспечивать сбалансированное питание; значительное число опрошенных студентов постоянно или периодически жалуются на функциональные расстройства желудочно-кишечного тракта. Не успевают регулярно завтракать 51% студентов. Характерным для опрошенных является 3-4 разовый приём пищи – об этом сообщили 58% респондентов. Вместе с тем, достаточно большое количество студентов (38%), указали на то, что они принимают пищу только 1-2 раза в день. Четырёхразовое и более питание имеют лишь 8% опрошенных.

До 20% опрошенных студентов сообщили, что они спят менее 6 часов в сутки. В основном это первокурсники – 69% студентов, опрошенных на первом курсе университета. При недосыпании почти все респонденты отмечают снижение работоспособности, ухудшение памяти и настроения, появление раздражительности

и тревожности.

Наибольшую напряжённость в режиме дня имеют студенты, которые совмещают работу с учёбой (9%).

Выявлен относительно высокий процент студентов, употребляющих спиртные напитки. На вопрос «Какие спиртные напитки употребляете чаще всего?», - ответили: «пиво – 4%, вино – 30%, ликёро-водочные изделия – 51%» и только 15% - не употребляют вообще.

Все это говорит о необходимости усиления гигиенического воспитания и пропаганды здорового образа жизни среди студентов, в том числе по борьбе с курением. По нашим данным курят 34% парней и 18% девушек.

Немаловажным фактором, оказывающим влияние на состояние здоровья человека, является физическая активность [1]. Среди опрошенных 51% студентов отметили, что основным видом физической активности для них являются занятия физкультурой в рамках учебного процесса.

По результатам анкетирования было выявлено, что 43% студентов часто испытывают стресс и нервные срывы. В связи с этим охрана нервно-психического здоровья, профилактика нервного переутомления, вызываемого обилием информации и высокой интенсивностью умственной деятельности студентов, приобретает важное значение. Снять напряжение, по мнению студентов, помогают прогулки на свежем воздухе. Так проводят свободное время и избавляются от стресса 56% респондентов.

**Выводы:** 1. Состояние здоровья, уровень и характер заболеваемости студентов зависит от особенностей учебной нагрузки и образа жизни; 2. Большой объём заданий, напряженность в период сессий, утомительные переезды между корпусами являются основными факторами, оказывающими отрицательное влияние на здоровье студентов; 3. В связи с значительным психоэмоциональным напряжением студентов охрана нервно-психического здоровья и профилактика нервного переутомления приобретают важное значение.

#### Литература

1. Есауленко И.Э. Концептуальные основы охраны здоровья и повышения качества жизни учащейся молодежи региона/ И.Э. Есауленко, В.И. Попов, А.А. Зуйкова, Т.Н. Петрова. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2013 –797 с.
2. Мелихова Е.П., Либина И.И., Губина О.И., Натарова А.А. Особенности оценки здоровья студентов при обучении в медицинском вузе. Системный анализ и управление в биомедицинских системах. – 2010, Т.9, № 4. – С. 809-812.
3. Мелихова Е.П. Гигиеническая оптимизация процесса обучения студентов медицинского вуза: автореферат дисс. канд. биологических наук / Федеральный научный центр гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана. Москва, 2010 – 24 с.