

Азисова А. М., Баганова М. Д., Глухова И. В.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ОБРАЗА ЖИЗНИ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Балыкова О. П.

*Кафедра общественного здоровья и здравоохранения
Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарева,
Медицинский институт, г. Саранск, Россия*

Актуальность. Рациональное питание и физическая активность признаны ВОЗ основными для формирования индивидуального и общественного здоровья.

Цель: изучение некоторых поведенческих и пищевых привычек студентов старших курсов МГУ им. Н.П. Огарёва, влияющих на их здоровье.

Задачи:

- 1 Выяснить, соблюдают ли студенты режим питания.
- 2 Выяснить, влияет ли на приём пищи эстетическая составляющая.
- 3 Выявить, насколько распространены вредные привычки среди студентов.

Материалы и методы. Исследование осуществлялось в ходе анонимного опроса, с использованием специально разработанной анкеты. Методом случайной выборки были опрошены студенты 4-5 курса МГУ им. Н.П. Огарёва. Объем выборочной совокупности составил 229 человек, что составляет 1,9 % от общего числа обучающихся на старших курсах. Возраст респондентов составил – 19-25 лет. Анализ осуществлялся с использованием пакета Statistica 6.0 возможностей Microsoft Excel 2007. Для проверки статистических гипотез применяли непараметрические методы.

Результаты и их обсуждение. В ходе опроса было выяснено, что полноценный режим питания имеет лишь 17,9% студентов.

Для 47,5% опрошенных важно внешнее оформление блюда, остальные не обращают на это внимание (52,5%).

65% студентов употребляют алкоголь, из них 13,9% употребляют его часто, а 2,6% - ежедневно. 80,7% студентов не курят, и из 19,3% курильщиков треть (6,9%) делает это редко.

Для более объективной оценке состояния здоровья студентов мы использовали интегральный показатель – индекс массы тела: более двух третей студентов (72,1%) имеют нормальный вес тела. Но, к сожалению, у 19,5% обнаружена избыточная масса тела разной степени выраженности, включая тяжелое ожирение (2 человека), а 8,3% имели недостаток веса.

Выводы:

- 1 Режим питания студентов не соответствует принципам оптимального питания.
- 2 Выявлена недостаточность потребления продуктов-источников животного белка, клетчатки, витаминов и микроэлементов.
- 3 Выявлено увлечение сладкими газированными напитками, алкоголем.
- 4 Отмечен низкий уровень физической активности студентов.