

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА СТУДЕНТАМИ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Ильина Д.В., Бортновский В.Н.

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

Ключевые слова: студенты, режим труда и отдыха, здоровье.

Резюме: данное исследование показало, что нарушение режима труда и отдыха оказывает неблагоприятное влияние на состояние здоровья студентов. Необходимо разрабатывать организационные меры и специальные программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи.

Resume: this research showed that the violation of the work and rest regime has an adverse effect on the health status of students. It is necessary to develop organizational measures and special programs aimed at maintaining and strengthening the health of student youth.

Актуальность. В настоящее время имеют место выраженные негативные тенденции в состоянии здоровья студенческой молодежи. Большой интерес представляет состояние здоровья студентов медицинских вузов. Очевидно, особенности процесса обучения в вузах данного профиля, определяемые наличием ряда негативных факторов, приводят к нарушению режима труда и отдыха и является фактором риска здоровья студентов [1].

Соблюдение режима труда и отдыха – одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха, эффективный способ снятия умственного и физического напряжения. Сон является физиологической защитой организма, он устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток [2,4]. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных и снижению защитных сил организма [3]. Исходя из изложенных фактов, сделан вывод, что несоблюдение режима труда и отдыха является одним из главных факторов риска здоровья студентов.

Выявление факторов риска здоровья студенческой молодежи имеет не только общемедицинскую, но и социально-экономическую значимость, что обуславливает актуальность и необходимость исследований по данной теме.

Цель: провести социально-гигиенический анализ условий жизни, организации учебного процесса и их влияния на соблюдение режима труда и отдыха студентами Гомельского государственного медицинского университета.

Задачи: 1. Провести гигиенический анализ режима труда и отдыха студентов-медиков; 2. Выявить факторы, влияющие на состояние здоровья студенческой молодежи; 3. Показать необходимость разработки организационных мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов.

Материал и методы. Объектом исследования являлись студенты Гомельского государственного медицинского университета. Анкетирование проводилось с

помощью специально разработанного опросника у 173 человек. В исследовании приняли участие 60 юношей и 113 девушек в возрасте от 17 до 26 лет.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования выявлено, что 77 % респондентов не соблюдают режим дня. Продолжительность ночного сна студентов должна составлять 7-9 часов в сутки. Исследование показало, что 25 % опрошенных студентов спят менее 6 часов в сутки, 63 % уделяют на сон 6-7 часов и только 12 % опрошенных спят по 8 и более часов в сутки. При этом у 69 % из числа первокурсников продолжительность сна составляет менее 6 часов. 81 % опрошенных оценивают свое состояние как хроническое недосыпание, из них 97 % отмечают снижение работоспособности. Нарушения со стороны ЦНС наблюдались у 83 % человек (раздражительность, снижение концентрации внимания, ухудшение памяти). 41 % студентов отмечают нарушения со стороны органов пищеварения (боли в желудке, расстройства пищеварения, изжога).

Хронометраж учебной деятельности показал, что студенты 1-3 курсов проводят в вузе по 9-10 часов в день, из них 3-4 часа они тратят на переезды между учебными базами, расположенными в разных районах города, что по мнению 80 % опрошенных является очень утомительным. На самостоятельную подготовку к занятиям студентам приходится уделять минимум 2-3 часа в день, а во время зачетных недель около 5 часов. При том, что продолжительность ночного сна большинства студентов (63 %) составляет 6-7 часов, время затраченное на приготовление еды и быт составляет около 3 часов в день, личное время — 2 часа в день.

Таким образом, обучение в вузе и самостоятельная учебная работа студента занимают наибольшее количество времени — около 13 часов, а меньше всего занимает личное время — в среднем 2 часа в день.

Наибольшую напряжённость режима труда и отдыха отмечают студенты, которые совмещают работу с учёбой — 9 % от общего числа респондентов.

Выявлено, что 43 % студентов часто испытывают стресс и нервные срывы.

Основное число расстройств нервно-психического уровня выявлено у студентов на первом курсе (61 %). Это связано с трудностями адаптации к повышенной учебной нагрузке, новым условиям труда и быта.

Установлено, что наиболее значимые психоэмоциональные нагрузки студенты испытывают в период сессии. У большей половины студентов (63 %) возникают признаки вегетативных нарушений в этот период. По мнению студентов (55 %), снять напряжение и избавиться от стресса позволяют прогулки на свежем воздухе.

Выводы: 1. Состояние здоровья студентов напрямую зависит от соблюдения режима труда и отдыха; 2. Большая часть студенческой молодёжи не имеет рационального режима труда и отдыха. 3. Во многом нарушения режима труда и отдыха связаны с интенсивной учебной нагрузкой в медицинском вузе и утомительными ежедневными переездами между клиническими базами университета.

Литература

1. Гурьев, С. В. Проблема социальных способов воздействия на организацию рационального режима труда и отдыха студентов / С. В. Гурьев // Научно-периодический журнал / Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – №1(12). – С. 69-82.

- 2.Кобыляцкая, И.А. Состояние здоровья студенческой молодёжи / Кобыляцкая И.А., Осыкина А.С., Шкатова Е.Ю. // Успехи современного естествознания. – 2015. - № 5. – С. 74-75.
- 3.Меерманова, И.Б. Состояние здоровья молодежи, обучающейся в высших учебных заведениях / Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017.– С. 193-197.
- 4.Особенности оценки здоровья студентов при обучении в медицинском вузе / Мелихова Е.П., Либина И.И., Губина О.И., Натарова А.А. // Системный анализ и управление в биомедицинских системах. – 2010. - № 4. – С. 809-812.
- 5.Савко, Э. И. Здоровый образ жизни студенческой молодёжи / Э. И. Савко // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2018. - № 3 (10). — С. 23–42.