

Савенко А.А.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Научные руководители: доц., канд. мед. наук Казакова Ю.М.,

доц., канд. мед. наук Савостикова О.С.

Кафедра стоматологической пропедевтики и материаловедения

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Возрастание нагрузок на организм человека вследствие усиления рисков экологического, психологического характера, сказываются негативно на состоянии здоровья человека и способны спровоцировать развитие или осложнение различных заболеваний. Ведение здорового образа жизни может помочь предотвратить данные неблагоприятные последствия. Состояние здоровья полости рта является составной частью общего здоровья, способной влиять на него в значительной степени. Принципы ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) закладываются в молодом возрасте, поэтому очень важно, чтобы именно на этом жизненном этапе проходило обучение и формировалась приверженность к ЗОЖ. Особенно важным является данный аспект применительно к будущим врачам, поскольку им необходимо не только поддерживать свое здоровье, но и эффективно рекомендовать и прививать эти навыки пациентам.

Цель: изучить степень соблюдения принципов ЗОЖ в повседневной жизни студентами высших учебных заведений различного профиля.

Материалы и методы. В период с января по март 2023 проведен опрос методом анкетирования (с помощью Google форм) 198 студентов высших учебных заведений. Студентам предлагалось заполнить специально разработанную анкету, включающую вопросы общего характера (возраст, ВУЗ, курс), специальные сведения, касающиеся приверженности к здоровому образу жизни в целом и полости рта в частности. Обработка результатов проводилась с использованием пакета STATISTICA 10.0 пакета Microsoft EXEL 10.0.

Результаты и их обсуждение. Результаты проведенного исследования показали, что студенты являются не достаточно осведомлёнными о ведении здорового образа жизни, и часто не придерживаются принципов ЗОЖ в повседневной жизни. 49,5% опрошенных ежедневно употребляют сладости, около 50% спят менее 8 часов в сутки, не занимаются спортом и физическими упражнениями 33% респондентов, 30,3% молодых людей курят.

Выводы: результаты проведенного исследования свидетельствуют о недостаточной мотивированности студентов соблюдать принципы здорового образа жизни в целом и полости рта в частности, что диктует необходимость уделять больше внимания их информированию и мотивации по формированию навыков ЗОЖ.