

А.В. Апанович, Е.Н. Добровольская
**ПУТИ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

Научный руководитель: ст. преп. Н.В. Самохина
Кафедра гигиены детей и подростков
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

A.V. Apanovich, E.N. Dobrovolskaya
WAYS TO PREVENT INFECTIOUS DISEASES AMONG STUDENTS

Tutor: senior lecturer N.V. Samokhina
Department of Childhood and Adolescent Hygiene
Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В ходе исследования проведена оценка осведомленности студентов о специфических и неспецифических противэпидемических профилактических мероприятиях. Проблема распространённости инфекционных заболеваний остаётся значимой среди молодежи.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, профилактика, маски, инфекционные заболевания.

Resume. The study assessed students' awareness of specific and non-specific anti-epidemic preventive measures. The problem of the prevalence of infectious diseases remains significant among young people.

Keywords: students, healthy lifestyle, prevention, masks, infectious diseases.

Актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно в мире переносят инфекционные заболевания свыше 1 млрд. человек. Инфекционные заболевания являются одной из причин смертности, тем самым наносят большой социально-экономический ущерб [4]. Возникновение, течение, исход и последствия инфекционных болезней зависят от нескольких факторов, таких как здоровье и соблюдение мер профилактики. Студенческая молодежь является особой социальной группой населения, которая влияет на развитие важнейших сфер в обществе. Сохранение и укрепление здоровья студентов остается актуальной темой, включающей профилактику инфекционных заболеваний.

Цель: оценить образ жизни и распространённость противэпидемических профилактических мероприятий инфекционных заболеваний среди студенческой молодежи.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 118 студентов учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» в возрасте от 19 до 26 лет. Из них лиц мужского пола – 19,5%, женского – 80,5%. В рамках исследования изучались образ жизни и осведомленность студентов о мерах профилактики инфекционных заболеваний. Для данного исследования была разработана анкета. Статистическая обработка данных осуществлена с помощью программы Microsoft Excel 2013.

Результаты и их обсуждение. По данным ВОЗ ежегодно взрослый человек в среднем дважды болеет ОРЗ. В рамках исследования установлено, что за предыдущий год половина опрошенных студентов (51,7%) выявляли симптомы острых респираторных заболеваний 2-3 раза, 15,3% респондентов – 4 и более раз, не болели в течение

года лишь 6,8% опрошенных. В структуре всех ОРЗ грипп составляет 25-30%. ВОЗ рекомендует вакцинацию против гриппа как единственный реальный способ убе- речься от этой инфекции и создать коллективный иммунитет. Более половины сту- дентов (55,9%) не вакцинируются против гриппа и только 20,3% респондентов при- виваются против этого инфекционного заболевания. Вакцинировались против коро- навирусной инфекции 45,8% опрошенных, не вакцинировались – 42,4%, планируют вакцинацию – 11,9%. Из тех, кто не вакцинировался против коронавирусной инфек- ции, не считают это целесообразным в связи со своими убеждениями – 32,2% респон- дентов, с боязнью поствакцинальных осложнений – 27,1%, с советами родителей и знакомых – 8,5%, из-за недостатка информации – 3,4%. Перенесли коронавирусную инфекцию после вакцинации 5,9% опрошенных. Использование масок является сред- ством неспецифической профилактики респираторных заболеваний и способствует снижению вероятности возникновения ОРЗ. Медицинские маски могут препятство- вать распространению капельных частиц от заболевшего человека с симптомами ре- спираторной инфекции к здоровому и потенциальному загрязнению этими частицами предметов окружающей обстановки [3]. Регулярно используют маску в обществен- ных местах 71,2% студентов.

Грязные руки способствуют распространению возбудителей респираторных и других инфекционных заболеваний, поэтому регулярное мытьё рук является одним из важнейших аспектов профилактики инфекционных заболеваний. Одной из эффек- тивных мер для поддержания чистоты рук является использование антисептических средств, губительно действующих на патогенные микроорганизмы, находящиеся на коже [1]. 56,4% опрошенных регулярно используют антисептик для обработки рук при необходимости.

Устойчивость к антибиотикам набирает темпы из-за их неправильного и чрез- мерного использования. Антибиотикорезистентность приводит к затяжному течению болезней, удлинению сроков госпитализации, более дорогостоящему лечению, а в не- которых случаях, к инвалидности и летальному исходу. Стоит отметить, что 16,1% студентов самостоятельно принимают антибиотики без контроля, что может приве- сти к формированию антибиотикорезистентности.

Симптомы кишечных инфекций 1 раз за предыдущий год наблюдались у 37,3% респондентов, 4 раза и более – у 1,7% опрошенных. Тщательная гигиена рук позво- ляет избежать передачу потенциально вредных микроорганизмов и предотвратить распространение инфекций. Регулярно перед едой моют руки 87,3% респондентов. Перед употреблением тщательно моют овощи и фрукты – 30,5% студентов. Для ми- нимизации риска развития сальмонеллезной инфекции необходимо перед использо- ванием мыть яйца, чему следуют лишь 44,1% респондентов, более половины (55,9%) не моют яйца перед употреблением.

Витамины являются незаменимыми микронутриентами, которые участвуют в регуляции и ферментативном обеспечении метаболических процессов, влияющих на функциональное состояние организма. Половина респондентов (53%) регулярно при- нимают витаминно-минеральные комплексы, биологически активные добавки – 28,8% опрошенных. Принимают витамин D без проверки его уровня в крови 30,5% студентов.

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) – одно из наиболее эффективных направлений неспецифической профилактики инфекционных и неинфекционным заболеваний. ЗОЖ способствует функционированию организма на оптимальном уровне, снижает риск серьезных заболеваний или преждевременной смерти. ЗОЖ ориентирован на сохранение здоровья, профилактику заболеваний и укрепление организма [2]. Придерживаются основных принципов здорового образа жизни 33,1% студентов.

Закаливаются в летнее и зимнее время года 29,7% и 10,2% опрошенных соответственно. 67,2% студентов используют в качестве закаливания воздушные ванны, 65,6% —солнечные ванны. 42,2% респондентов практикуют обливание конечностей холодной водой. Метод закаливания, такой как баня с купанием в холодной воде, применяют 31,3% опрошенных, а моржевание – 10,9%. Около трети респондентов (32,2%) проводят на свежем воздухе около 1 часа ежедневно, а 56,8% и 11% проводят 2-3 часа и более 4 часов соответственно

Заключение. Наиболее распространенными инфекционными заболеваниями среди студентов являются острые респираторные инфекции. Около половины молодых людей считают эффективными против гриппа и коронавирусной инфекции меры специфической профилактики, что свидетельствует о необходимости донесения дополнительной информации о вакцинации. Кишечные инфекции менее распространены среди студентов, чем респираторные, однако вопрос профилактики данных заболеваний остается актуальным. Третья часть респондентов не следует неспецифическим мерам профилактики инфекционных заболеваний. Только треть молодых людей ведет здоровый образ жизни. Полученные результаты указывают на необходимость повышения осведомленности студентов в вопросах профилактики инфекционных заболеваний и проведения информационно-образовательной работы среди студенческой молодежи по вопросам формирования ЗОЖ и здоровьесберегающего поведения.

Информация о внедрении результатов исследования. По результатам настоящего исследования опубликовано 2 статьи в сборниках материалов, 2 тезисов докладов, получен 1 акт внедрения в образовательный процесс (УО «БГМУ» кафедра гигиены детей и подростков).

Литература

1. Ахильгова, М. Б. Исследование микробиологической эффективности антисептических средств для рук / М. Б. Ахильгова // Евразийское научное объединение. – 2021. – № 6. – С.161-163.
2. Валеология: уч. пособие / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Ж. П. Лабодаева [и др.]; под ред. Т.С. Борисовой. – Минск: Вышэйшая школа, 2018. – 352 с.
3. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] / Применение масок в контексте COVID-19. – Режим доступа: [https:// apps.who.int/ iris/bitstream /handle/10665 /332293/ WHO-2019-nCov-IPC_Masks-2020.4-rus.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332293/WHO-2019-nCov-IPC_Masks-2020.4-rus.pdf). (дата обращения: 16.05.22).
4. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] / Психическое здоровье и COVID-19. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/campaigns/world-mental-health-day/2021>. (дата обращения: 16.05.22).