

Юшко Я.Н.

ТРИГГЕРЫ НЕЗДОРОВЬЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Борисова Т.С.

Кафедра гигиены детей и подростков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Одним из ключевых направлений достижения наивысшего уровня здоровья и его сохранения в последующем является реализация профилактических программ по формированию у населения мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Первостепенное значение при этом имеет гигиеническое обучение и воспитание общества в вопросах правильного питания, регулярной физической активности и рациональной организации режима дня. Критерием эффективности формирования ЗОЖ служит мониторинг физического здоровья и распространенности поведенческих рисков среди различных групп населения, прежде всего, обучающейся молодежи, как базиса сохранения здоровья населения на перспективу.

Цель: оценить состояние здоровья и распространённость поведенческих рисков среди обучающейся молодежи.

Материалы и методы. материал исследования – состояние здоровья, образ жизни и поведенческие риски обучающейся молодежи в возрасте 17-18 лет (на примере 171 студента Белорусского государственного медицинского университета). В работе использован социологический метод исследования, реализованный путем анонимного анкетирования посредством специального опросника для диагностики поведенческих рисков нездоровья. Обработка полученных данных осуществлялась с применением компьютерной программы STATISTICA 8,0 (Stat Soft inc.), Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования показали, что несмотря на преобладание здоровых лиц у многих студентов регистрируется патологическая симптоматика, обусловленная образом жизни: слабость и быстрая утомляемость – 45%, головная боль – 43,9%, похолодание конечностей – 33,9%, одышка при ходьбе – 29,2%, чрезмерная потливость – 21,1%, боли в области сердца – 20,5%. При этом приверженность регулярному соблюдению ключевых принципов ЗОЖ имеет место лишь у 31% респондента, у остальных – отмечаются те или иные аспекты дезорганизации режима дня, хотя 90% из них указали на важность физической активности (ФА) в повседневной здоровьесберегающей деятельности. Наиболее популярным в студенческой среде видом ФА является ходьба (39,2%), тем не менее у 30,9% обучающихся её среднесуточный уровень ниже рекомендуемого ВОЗ (менее 6000 шагов в день). К тому же и 29,2% студентов указали на нерегулярность посещения обязательных занятий по физическому воспитанию и спорту, организованных в университете. Среди привычной симптоматики после организованных занятий ФА около половины студентов отмечает ощущение бодрости и энергии, около четверти лиц – прилив сил, у 43,9% имеет место чувство физической усталости и у 38% – мышечной боли (подтверждение нерегулярности ФА). У 70,0% обследованных установлена дезорганизация режима дня с продолжительностью ночного отдыха менее 7 часов в сутки. Все это сказывается на психоэмоциональном статусе обучающихся, характеризующемся раздражительностью (39,8%), неспособностью сосредоточиться (31,6%), недостатком эмоций, пессимизмом (26,3%), постоянным чувством тревоги и беспокойства (30,4%), ощущения беспомощности (15,8%) и одиночества (21,1%).

Выводы: в студенческой среде достаточно широко распространены как первичные триггеры нездоровья в виде поведенческих рисков (нерегулярность физической активности и физическая инертность с низким показателем среднесуточной двигательной активности) дезорганизация режима дня (снижена продолжительность ночного сна), так и вторичные – в виде регистрируемой патологической симптоматики и неблагоприятного психоэмоционального статуса обучающихся. Все это имеет неблагоприятный прогноз для состояния здоровья населения на ближайшую перспективу и требует реализации адресных мер профилактики.