

*Апанович А. В.*

## **КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, СВЯЗАННОЕ СО ЗДОРОВЬЕМ, СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Научный руководитель ст. преп. Самохина Н. В.*

*Кафедра гигиены детей и подростков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Качество жизни, связанное со здоровьем, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, включает в себя показатели физического, психологического, эмоционального и социального здоровья человека, которое основано на его субъективном восприятии. Изучение качества жизни является эффективным и надежным методом оценки благополучия, как на индивидуальном, так и на общественном уровне. Исследование данного показателя у студентов позволит определить мероприятия, которые способствуют улучшению эмоционального и физического благополучия.

**Цель:** оценить качество жизни, связанное со здоровьем, студентов медицинского университета.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие студенты учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» в возрасте от 17 до 25 лет. Для проведения исследований использовался анкетно-опросный метод: «SF-36. Анкета оценки качества жизни», включающая вопросы для оценки качества жизни, связанного со здоровьем по шкалам: физическое функционирование, ролевое физическое функционирование, интенсивность боли, общее состояние здоровья, жизненная активность, социальное функционирование, ролевое эмоциональное функционирование, психическое здоровье. Данные были статистически обработаны в программе Microsoft Excel.

**Результаты и их обсуждение.** Данные, полученные при исследовании, показали, что 64% опрошенных оценивают состояние своего здоровья как хорошее, при этом 21% – как посредственное. Вместе с тем, на момент опроса у 29% студентов состояние здоровья хуже, чем год назад. Тяжелые физические нагрузки, такие как бег, поднятие тяжестей значительно ограничивают функционирование 17% респондентов. Умеренные физические нагрузки, такие как передвинуть стол, поработать с пылесосом значительно ограничивают только 6% опрошенных. Подняться пешком по лестнице на несколько пролетов вызывает трудности у 11% студентов. Пройти расстояние более одного километра не могут 9% опрошенных. У 27% респондентов были трудности при выполнении своей работы, требовалось больше усилий. Эмоциональное состояние вызывало затруднения в работе и повседневной жизни, что привело к сокращению времени, затрачиваемого на работу у 50% опрошенных. 76% респондентов выполняли за день меньше работы, чем хотели. Эмоциональное состояние немного мешало проводить время с семьей, в коллективе 33% опрошенных. Физическое и эмоциональное состояние мешало активно общаться с людьми 38% респондентам. Лишь 24,2% студентов не испытывали физическую боль за последние 4 недели. За 4 недели чувствовали себя бодро только 6% респондентов, подавленными – 59% студентов, измученными – 65,2% опрошенных. 51% студентов ожидают, что их здоровье ухудшится.

**Выводы.** Физическое функционирование студентов удовлетворительное, однако, учитывая тенденцию к ухудшению состояния здоровья по сравнению с предыдущим годом у около трети респондентов, необходимо предпринять меры, направленные на повышение адаптационных возможностей организма.

Психологический компонент здоровья у трети студентов на грани срыва: эмоциональное состояние половины студентов вызывает трудности в работе и общении с родными, коллегами. У большинства опрошенных наблюдаются признаки психоэмоционального неблагополучия: подавленность, измученность. Более половины респондентов ожидают негативные изменения в состоянии здоровья.