

ЗДОРОВАЯ МОЛОДЁЖЬ СЕГОДНЯ – ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ ЗАВТРА

Мотовилова С.Г., Петрашевич С.Л.

*Учреждение здравоохранения «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии»,
Беларусь, Могилев*

В данной статье проанализирована динамика поведенческих факторов риска и состояния здоровья студентов ГМОУВО «Белорусско-Российский университет» за 5 лет. К рискам в статье относятся низкий уровень физической активности, чрезмерное употребление алкоголя, табакокурение и пристрастие к наркотическим веществам. Выявлен низкий уровень в основной группе здоровья. Сделан вывод о необходимости продолжения реализации проекта по профилактике вредных привычек.

Ключевые слова: *здоровье студентов; заболеваемость; алкоголь; курение; физическая активность.*

HEALTHY YOUTH TODAY IS A HEALTHY NATION TOMORROW

Motovilova S.G., Petrashevich S.L.

*Healthcare institution "Mogilev Zonal Center of Hygiene and Epidemiology",
Belarus, Mogilev*

This article analyzes the dynamics of behavioral risk factors and the state of health of students of the Belarusian-Russian University for 5 years. The risks in the article include low levels of physical activity, excessive alcohol consumption, tobacco smoking and addiction to narcotic substances. A low level was revealed in the main group of health. It is concluded that it is necessary to continue the implementation of the project on the prevention of bad habits.

Key words: *student's health, morbidity, alcohol, smoking, physical activity.*

Здоровье является величайшей социальной ценностью. А.Г. Щедрина (2003) дает определение здоровью как «целостное многомерное динамическое состояние (включая его позитивные и негативные показатели), которое развивается в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяет человеку осуществлять его биологические и социальные функции» [1].

Согласно определению ВОЗ принято считать, что здоровье – это отсутствие болезней в сочетании с состоянием полного физического, психического и социального благополучия.

Состояние здоровья человека зависит от множества внешних и внутренних факторов. Биологические и психологические свойства личности

(наследственности, темперамента, типа высшей нервной деятельности) определяют здоровье на 15-20% и практически не поддаются коррекции. Социально-экономические, политические факторы (здравоохранение, доступность лекарств, уровень медицинской науки, условия труда и жизни) определяют здоровье на 10-15%. Мы можем частично оказать влияние на эти факторы. Окружающая среда влияет на здоровье в среднем на 20% и подразделяется на физическую среду (состояние воздуха, воды, пищи, шум и т.д.) и социальную (отношения в учебном, рабочем коллективе, в семье, телевидение, темпы социальных перемен в обществе и т.д.). Мы способны в какой-то мере повлиять на эти факторы. На 50 % здоровье определяется образом жизни.

Сегодня национальным приоритетом является здоровый и образованный человек, поэтому формирование ответственного отношения к своему здоровью студенческой молодёжи – одна из актуальных задач общества. Меры, предпринимаемые по предупреждению употребления алкоголя, табака, наркотических, психотропных веществ молодыми людьми и пропаганда здорового образа жизни, должны представлять собой не единичные мероприятия, а являться составной частью комплексных и долгосрочных программ, направленных на формирование безопасного и ответственного поведения подрастающего поколения.

На сегодня уровень употребления психоактивных веществ молодёжью перешагнул рамки медицинской проблемы и стал проблемой социальной. В юношеский период происходит становление самопознания, формируются жизненные ценности, идеалы, убеждения, определяются планы на будущее. У молодого человека, употребляющего психоактивные вещества, возникает социально индифферентная, антиобщественная, аморальная система мотивов поведения и ценностей. Высокая распространенность различных форм негативного поведения в студенческой среде является одной из основных причин ухудшения юношеского здоровья. К таким формам относят чрезмерное употребление алкоголя, табакокурение и наркоманию.

Проект «Здоровая молодежь сегодня – здоровая нация завтра» на базе Белорусско-Российского университета реализуется с 2018 года. Для того чтобы проследить, изменяется ли отношение студентов к принципам здорового жизни, узнать, какова динамика подверженности поведенческим факторам риска мы ежегодно проводили среди студентов социологический опрос «Установки студентов на здоровый образ жизни». В мае 2023 года был осуществлён заключительный этап социологического опроса. На всех этапах его реализации студенты хорошо осознают, что включает в себя понятие «здоровый образ жизни». Более того, с течением времени студенты стали более бережно относиться к своему здоровью: увеличили физическую активность, проявили стремление к соблюдению режима сна и отдыха, стали чаще посещать врачей, следить за своим весом, контролировать психическое

состояние. Увеличилось на 7,9% число лиц, принимающих участие в проводимых университетом мероприятиях по ФЗОЖ (рис. 1).

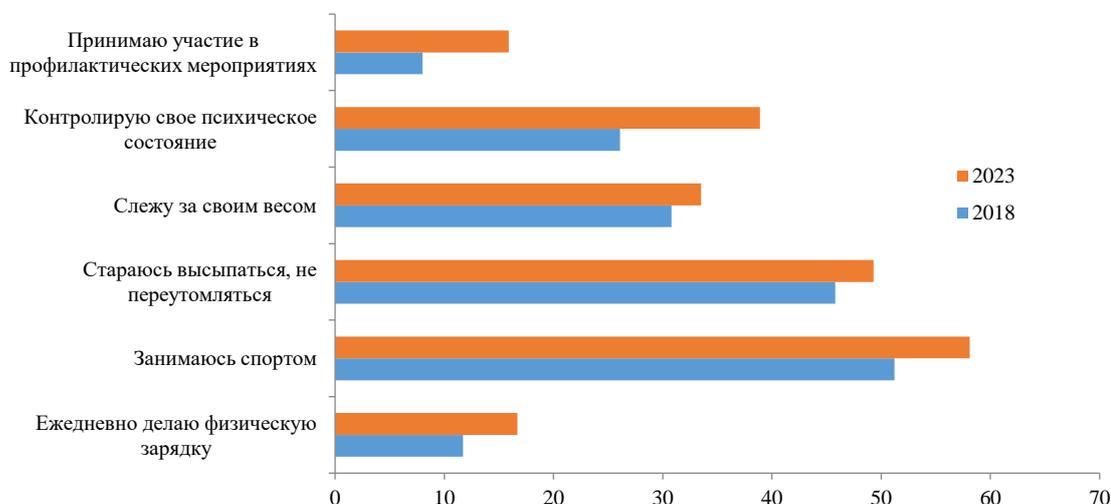


Рисунок 1. Оценка установок студентов на ЗОЖ

В начале реализации проекта нами были определены 4 направления, по которым на основании анкетных данных 2018 года были определены целевые результаты. В представленной ниже таблице 1 видна динамика относительно этих цифр:

Таблица 1. Анализ фактического достижения целевых результатов реализации проекта в динамике за 4 года

Наименование направления	Фактическое достижение целевых результатов за год				Целевые результаты
	2018	2019	2022	2023	
Уменьшение потребления табака	27,7%	27%	24,5%	38,4%	24%
Увеличение физической активности (не менее 20 минут в день)	30,9%	39,8%	44,9%	58,1%	50%
Уменьшение числа лиц, употребляющих алкогольные напитки	39,3%	38,9%	38,1%	34,2%	30%
Снижение числа лиц, пробовавших наркотические или токсические вещества	5%	4,5%	3,4%	0,5	1%

По 2 из 4 направлений профилактической работы «увеличение физической активности (не менее 20 минут в день)» и «снижение числа лиц, пробовавших наркотические или токсические вещества» удалось превысить целевые значения. Есть положительная динамика в направлении уменьшения

числа лиц, употребляющих алкогольные напитки, хотя здесь не достигнуто целевого результата. А в части распространённости потребления табака, напротив, отмечена отрицательная динамика.

С целью выяснения причин роста числа курильщиков, а также широкого распространения «электронного курения» был включен в вопрос «Курите ли Вы? вариант ответа «Курю электронные сигареты»). Анализ результатов анкетирования показал, что число потребителей традиционного табака (сигарет) составило 10,3% а число потребителей электронных форм – 28,1% от общего числа студентов. Т.е., рост числа курильщиков обусловлен широким распространением в обществе электронных форм потребления табака. В связи с этим администрациями вуза и учреждения здравоохранения «Могилёвский зональный центр гигиены и эпидемиологии» было принято решение о продолжении реализации проекта «Здоровая молодежь сегодня – здоровая нация завтра» среди студентов университета.

Кроме изучения поведенческих факторов риска проводился анализ данных по заболеваемости студентов, а также велся учет сведений по временной нетрудоспособности. Анализ осуществлялся на основе изучения документов статистической отчетности здравпункта Белорусско-Российского университета за период 5 лет.

Прослеживается снижение болезней крови (на 33,3%), кожи (на 84,2%), урологических заболеваний (на 4,1%), эндокринологических (на 17,5%), неврологических (на 6,8%), лор-заболеваний (на 17,98%). Однако значительно выросла группа хирургических и опорно-двигательных заболеваний (на 69%), заболеваний органов зрения (на 15%).

Структура заболеваемости выглядит следующим образом (рис. 2).

Ежегодно студенты распределяются по состоянию здоровья в группы для занятий физической культурой. За отчетный период на 24% стало меньше студентов основной группы здоровья и на 7,4% – подготовительной и возросло 17,2% специальной группы, освобожденных от физкультуры тоже стало меньше на 1,4% (рис. 3).

Постепенно наблюдается снижение временной нетрудоспособности обучающихся: с 62,4 в 2018 г. до 53,7 случаев в 2023 г. на 100 случаев.

Вредные привычки разрушают не только физическое здоровье подростка, но и сказываются на его психическом состоянии. При этом профилактика психоэмоционального неблагополучия является весьма трудной задачей в студенческой среде. По мнению респондентов, наиболее эффективными формами информационно-образовательной деятельности в молодежной среде по актуальным аспектам формирования ЗОЖ являются: индивидуальное консультирование (58,7%), лекции, беседы (24%), видеофильмы, интернет-обзоры (29,7%), выступления по телевидению (19,9%), чтение научно-популярных изданий (19%).

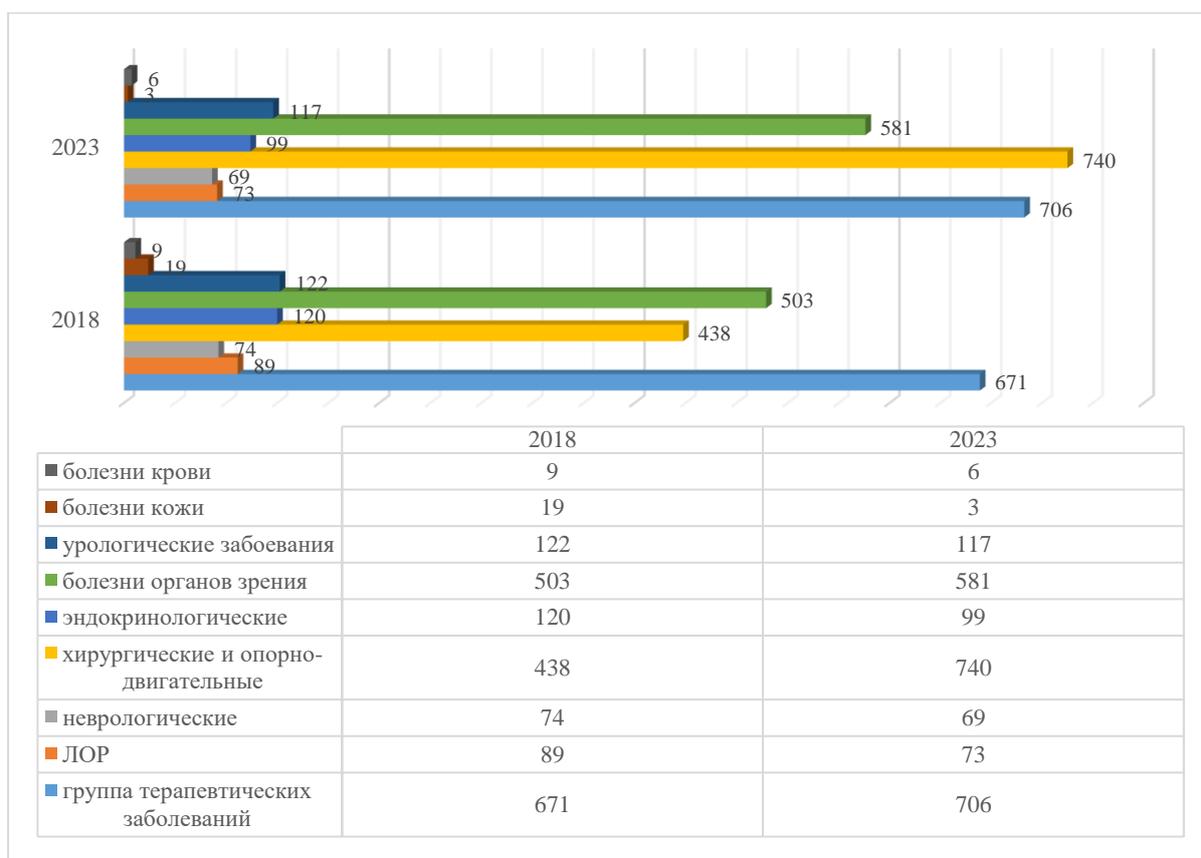


Рисунок 2. Структура заболеваемости студентов.

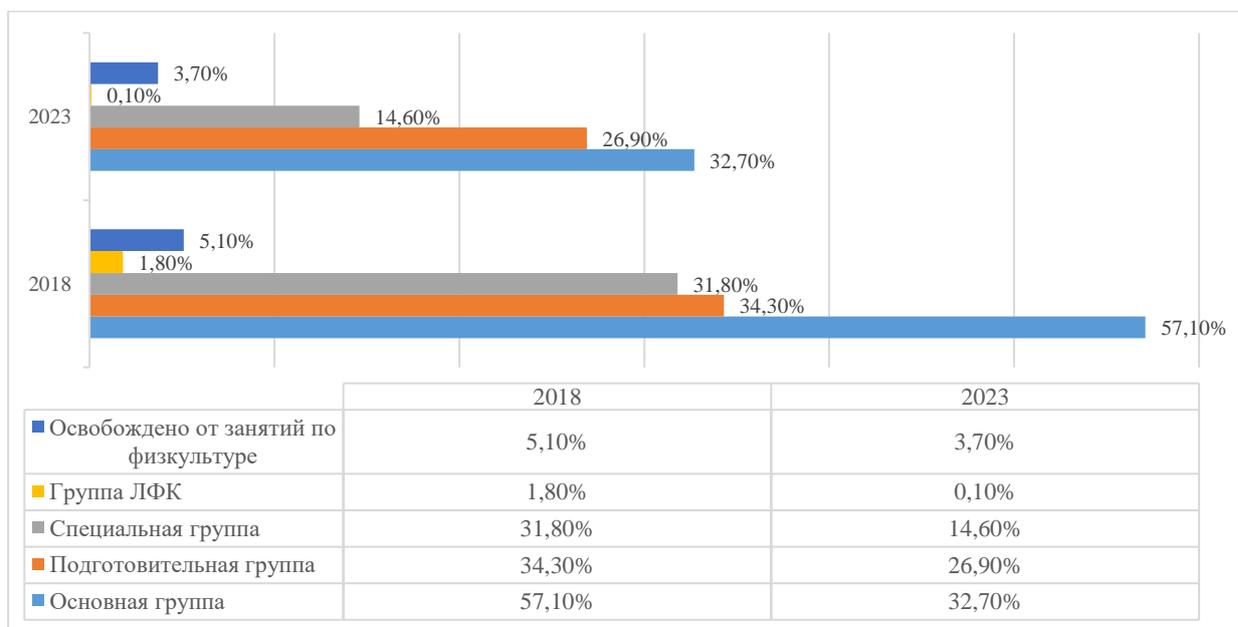


Рисунок 3. Сравнительный анализ распределения студентов по группам для занятий физкультурой в динамике 5 лет наблюдения.

В соответствии с полученными результатами проведенного исследования планируется более активно использовать индивидуальные и

групповые формы работы (открытые диалоги, «мозговые штурмы» и пр.), размещать информацию в сети Интернет (сайты УЗ «МЗЦГЭ» и «БРУ», социальные сети). Это не исключает реализации в последующем массовых профилактических кампаний (акции, лекции, театрализованные постановки, конкурсы, онлайн-викторины и пр.). В работе с молодежью наряду с просвещением по вопросам сохранения и укрепления здоровья необходимо развивать и совершенствовать их нравственные качества, которые контролируют поведение человека и способствуют здоровому выбору.

Список литературы

1. Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья: монография / А.Г. Щедрина. – Новосибирск: Сибирское отделение Российской академии медицинских наук, 2003. – 164 с.