

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ (ОТ АБИТУРИЕНТА МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА ДО СПЕЦИАЛИСТА)

Семенова Н.В.¹, Василевская Е.С.¹, Денисов Ю.П.¹, Авдеев Д.Б.¹

¹ГБОУ ВПО «Омская государственная медицинская академия Министерства здравоохранения РФ», г. Омск (644099, г. Омск, ул. Ленина, 12), e-mail: natali1980-07-21@mail.ru

В статье речь идет о том, как меняются составляющие здорового образа жизни обучающегося, начиная от абитуриента, заканчивая специалистом-выпускником медицинского вуза. Авторы приводят результаты социологического опроса. Большинство опрошенных респондентов считают необходимым придерживаться принципов ЗОЖ. Вредные привычки и иррациональный режим труда, отсутствие в режиме закаливающих процедур, нежелание своевременно обращаться за медицинской помощью чаще всего были отмечены у абитуриентов и студентов ОмГМА. Интерны ОмГМА имеют представление о принципах рационального питания, у них отсутствуют вредные привычки (в большинстве случаев), режим труда и отдыха (выезды на природу, закаливание и пр.) рационален, за медицинской помощью обращаются во время профилактических осмотров. Дипломированные специалисты в большей степени осведомлены о ЗОЖ и последствиях ведения анти здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь, профилактика, междисциплинарные исследования.

YOUTH HEALTHY LIFESTYLE (FROM THE ENTRANT OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION TO THE EXPERT)

Semenova N.V.¹, Vasilevskaya E. S.¹, Denisov Y.P.¹, Avdeev D.B.¹

Omsk State Medical Academy of Ministry of Health of the Russian Federation, Omsk (644099, Omsk, Lenin St., 12), e-mail: natali1980-07-21@mail.ru

In article there is a speech about what components of a healthy lifestyle of the student change, beginning from the entrant, finishing the specialist graduate of medical school. Authors give results of sociological poll. Most of the interrogated respondents consider necessary to adhere to the principles of a healthy lifestyle. Addictions and an irrational regimen of work, absence in a regimen of the tempering procedures, not request for a medical care were most often noted at entrants and students of academy. Interns have idea of the principles of a balanced diet, they have no addictions (in most cases), a work-rest schedule (departures on the nature, a hardening and so forth) is rational, for a medical care ask during routine inspections. Certified specialists are more informed on a **healthy lifestyle and consequences of maintaining an anti-healthy lifestyle.**

Keywords: healthy lifestyle, youth, prophylaxis, interdisciplinary researches.

Исследования проблем, касающихся здорового образа жизни, обретают сегодня особую актуальность. В частности, целый ряд исследований, проведенных шведскими учёными, убедительно продемонстрировал высокую степень влияния образа жизни на состояние здоровья организма. Группа учёных из шведских научных центров в результате 18-летнего исследования контрольной группы из 1810 пациентов в возрасте старше 75 лет пришла к выводу о том, что здоровый образ жизни является одним из важнейших факторов, обуславливающих долголетие [9]. Ещё одна исследовательская группа из Швеции, проанкетировав 31696 женщин, проходивших обследование, пришла к выводу о том, что здоровый образ жизни снижает у женщин риск получения инсульта наполовину. По их мнению, образ жизни с низким риском инсульта и рака у женщин предполагает здоровую диету, умеренное потребление алкоголя, полный отказ от курения, физическую активность и снижение веса до индекса массы тела ниже 25 кг/м² [7]. Наконец ещё одно шведское

исследование показало, что здоровый образ жизни сокращает риск микроинсульта на 86 % [8].

В России в 2009 г. особую актуальность обрели исследования проблем, касающихся здорового образа жизни среди молодёжи. Актуализация данной проблематики произошла на фоне выступления В.В. Путина, который озвучил основные направления сохранения здоровья подрастающих поколений на ближайшее будущее. «...Важнейшее ... - продвижение ценностей здорового образа жизни, популяризация занятий физической культурой и спортом среди детей и подростков, профилактика курения и алкоголизма в молодежной среде. Все мы понимаем, что здоровый образ жизни не формируется сам по себе. Для регулярных занятий спортом, отказа от вредных привычек требуются, конечно, прежде всего, сильная воля и труд самих молодых людей. Но задача общества – создать благоприятные условия, позволяющие нашим детям гармонично развиваться. Еще раз подчеркну: это задача всего общества, а не только органов государственной власти. И средства массовой информации, и деятели культуры, все родители, общественность в целом должны озаботиться этой проблемой» [5].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек [7].

Представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальный социальный аспект, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксёнов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) «здоровый образ жизни» рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной задачи — укрепление здоровья индивидуума.

Материалы и методы. Нами было предпринято исследование особенностей здорового образа жизни у абитуриентов, поступающих в медицинский ВУЗ, у студентов 3-5 курсов и интернов медицинского ВУЗа. В его рамках был использован социологический метод – анкетирование. Нами была разработана анкета ЗОЖ, содержащая 13 реквизитов. Вопросы касались основных аспектов и принципов ЗОЖ у опрошенных: режим отдыха и сна, режим питания, двигательная активность и занятия физической культурой, наличие или отсутствие вредных привычек, закаливание и пр.

Для оценки валидности анкет также было проведено несколько отдельных независимых экспериментов, направленных на исследование устойчивости и информативности анкет в разных условиях.

Численность респондентов составила 108 человек. Таким образом, была обеспечена репрезентативность выборки.

Для анализа данных мы применили статистический метод. Математическая обработка была проведена на персональном компьютере в OS Windows XP с использованием программного обеспечения MS Excel 2010 и специализированного программного продукта SPSS 10.0.5 для статистического анализа полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Часто в отношении ЗОЖ речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды. Это: воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье; отказ от вредных привычек, а именно: курения, применения наркотических и психотропных веществ, употребления алкогольных напитков; питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов; движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения (например, гимнастика), с учётом возрастных и физиологических особенностей; гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи; закаливание;

По итогам анкетирования было выявлено (рис. 1), что среди абитуриентов ЗОЖ преимущественно понимается, как занятие спортом и рациональное питание. Мнения студентов и интернов практически сошлись, и они включают в понимание ЗОЖ все 4 компонента, а именно: рациональное питание, занятие спортом, полноценный отдых и отказ от вредных привычек.

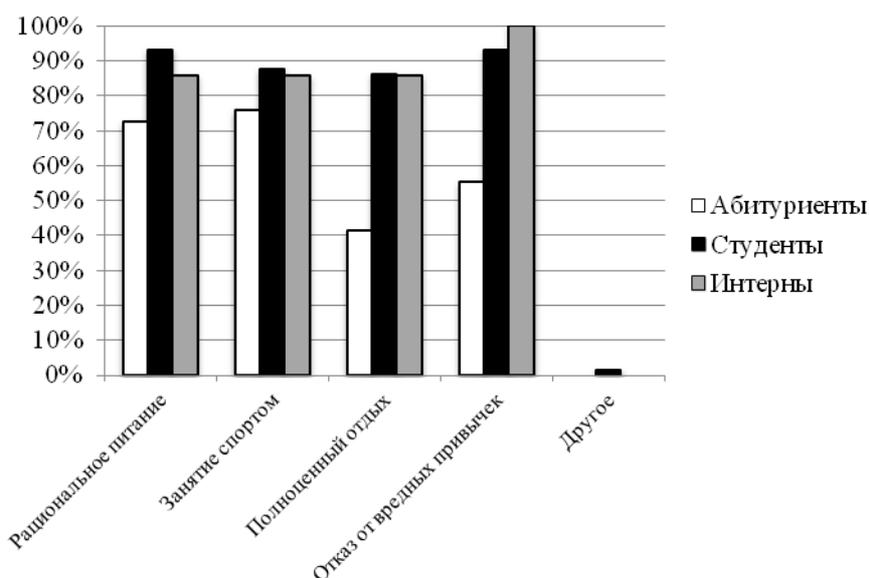


Рис. 1. Понимание ЗОЖ респондентами, %

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Здоровый образ жизни приобретает актуальность особенно в последнее время, поскольку в период прогресса и развития всевозможных технологий на человеческий организм действуют разного рода нагрузки, связанные с усложнением структуры общества, повышением техногенных, экологических, психологических, воздействий, которые провоцируют неблагоприятные сдвиги в здоровье людей [1, 3].

Необходимость соблюдения принципов ЗОЖ отмечают все респонденты (рис.2). По результатам опроса о необходимости вести здоровый образ жизни интерны показали самые благоприятные результаты (100%).

Вредные привычки и иррациональный режим труда, отсутствие в режиме закаливающих процедур, необращение за медицинской помощью чаще всего были отмечены у абитуриентов и студентов ОмГМА. Интерны ОмГМА имеют представление о принципах рационального питания, у них отсутствуют вредные привычки (в большинстве случаев), режим труда и отдыха (выезды на природу, закаливание и пр.) рационален, за медицинской помощью обращаются во время профосмотров.

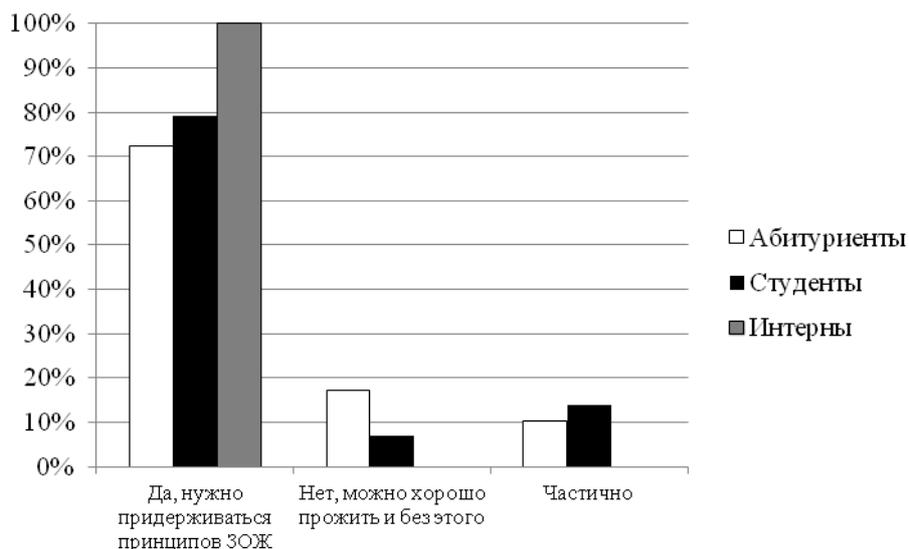


Рис. 2. Необходимость соблюдения принципов ЗОЖ, %

На рис.3 показано, что предпринимают студенты, интерны, чтоб сохранить свое здоровье. Режим дня – это, прежде всего, расписание, по которому живет организм человека. Когда организму известно, к чему нужно подготовиться, он заблаговременно аккумулирует силы тогда, когда нужно быть активным и хорошо расслабляется тогда, когда нужно отдохнуть.

Режим дня охватывает все моменты повседневной жизни: от момента пробуждения до засыпания. Это и распорядок дня во время учебы, во время рабочего дня, режим питания, отдыха, сна. Из результатов опроса видно (рис. 3), что режим дня чаще всего соблюдают интерны (43%). Естественно, у студентов и абитуриентов современный ритм жизни накладывает свои отпечатки и иногда не удается удовлетворить требования организма: ранний подъем, поздний сон, пропуск приема пищи, короткое время пребывания на свежем воздухе, малоподвижный образ жизни, а также низкая мотивация к соблюдению принципов здорового образа жизни [2]. Самые главные здоровьесберегающие направления у студентов это отказ от вредных привычек (67%) и соблюдение санитарно-гигиенических норм (65%). Абитуриенты помимо отказа от вредных привычек (62%) стараются правильно и полноценно питаться (41%).



Рис. 3. Варианты здоровьесберегающего поведения респондентов, %

Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, способностью к адаптации к окружающей среде. Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, от повседневного поведения, от тех привычек, которые он приобретает, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству, в котором он живет.

Однако необходимо отметить, что ряд привычек, которые человек начинает приобретать еще в школьные годы и от которых не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью. Они способствуют приобретению хронических заболеваний, преждевременному его старению. К таким вредным привычкам относятся курение, употребление алкоголя, наркотиков [3, 4].

В условиях массового распространения вредных привычек среди детей и подростков в России создалась реальная угроза здоровью будущего поколения. Особенно губительно злоупотребление в молодежной среде – поражается и настоящее, и будущее общества.

По результатам проведенного опроса было установлено (рис.4), что абитуриенты пробовали курить в целях любопытства, стремления к новым ощущениям (35%). В результате курения незаметно возникает привычка к табаку, к никотину. Никотин – является нейротропным ядом, действует на проведение и передачу нервного импульса, нарушает действия центральной и периферической нервных систем. К нему привыкают, и без него становится трудно обходиться. Подростки, в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут оценить всю тяжесть последствий от курения [6].

Студенты пробовали курить за компанию (49%) или чтобы снять напряжение от тяжелых жизненных ситуаций (39%). Интерны пробовали курить под влиянием рекламы (14%), за компанию (29%) и чтобы казаться уверенным (29%) (рис. 4). Среди современной молодежи бытует мнение, что курение, алкоголь и наркотики являются признаками

взросления и обретения независимости от старших, кроме того, существует своеобразная мода на употребление вредных веществ, как способ стать "своим" в компании сверстников, либо как подражание кумиру, поскольку в СМИ часто встречаются упоминания об алкоголе и наркотиках как неотъемлемой части жизни известных людей.

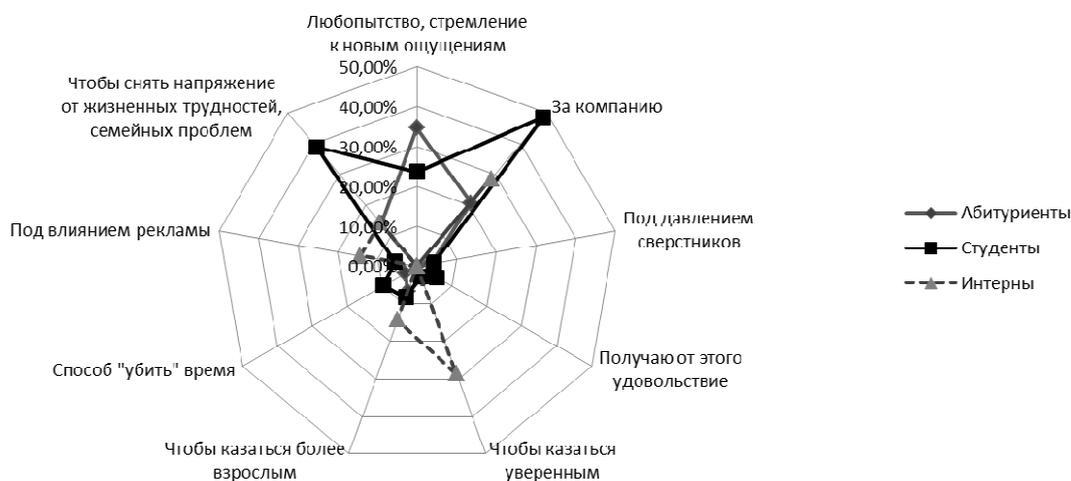


Рис. 4. Основные причины курения, употребления алкоголя опрошенной молодежью, %

Таким образом, при планировании профилактических мероприятий в медицинском вузе следует учитывать серьезность и сложность данной проблемы, так как большинство обучающихся имеют вредные привычки. В большинстве своем, студенты не осознают опасности вышеуказанных веществ для здоровья. На наш взгляд, особый акцент следует сделать на антиалкогольной, антитабачной и антинаркотической пропаганде и популяризировать установку на здоровый образ жизни среди учащейся молодежи.

Выводы:

- большинство опрошенных респондентов считают необходимым придерживаться принципов ЗОЖ;
- вредные привычки и нерациональный режим труда, отсутствие в режиме закаливающих процедур, необращение за медицинской помощью чаще всего были отмечены у абитуриентов и студентов ОмГМА;
- интерны ОмГМА имеют представление о принципах рационального питания, у них отсутствуют вредные привычки (в большинстве случаев), режим труда и отдыха (выезды на природу, закаливание и пр.) рационален, за медицинской помощью обращаются во время профосмотров. Это свидетельствует о том, что дипломированные специалисты в большей степени осведомлены о ЗОЖ и последствиях ведения антиЗОЖ.

Список литературы

1. Айзман Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство. – 2010. – 214 с.
2. Блинова Е. Г. Гигиенический подход к регламентации интенсивности учебного процесса в высшей школе/Е. Г. Блинова//Уральский медицинский журнал. – 2008. - №6. – С. 71-73.
3. Гришин А. В. Анализ эффективности применения поощрений для трудовой мотивации специалистов аптечного предприятия / А. В. Гришин, Е. С. Лузянина // Бюллетень Сибирской медицины. – 2010. - № 1. – С. 119-125.
4. Денисов А. П. Формирование здоровья детей раннего возраста в различных типах семей/ А. П. Денисов, А. И. Бабенко// В сборнике: Материалы XLVII научно-практической конференции с международным участием "Гигиена, организация здравоохранения и профпатология" и семинара "Актуальные вопросы современной профпатологии" Под редакцией В.В. Захаренкова. – 2012. – С. 73-76.
5. Ляпин В. А. Потери здоровья детского населения в промышленном центре Западно-Сибирского региона / В. А. Ляпин, Н. В. Дедюлина // Сибирь-Восток. – Иркутск, 2005. - № 5 (89). – С. 13-15.
6. Председатель Правительства Российской Федерации В.В.Путин провел заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по реализации приоритетных национальных проектов и демографической политике 25 февраля 2009 г. г. Москва. Вступительное слово В.В. Путина URL: <http://www.sibfo.ru/project/priority-president.php?action=art&nart=5109> (дата последнего обращения: 03.03.2015)
7. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни / В. Р. Шухатович // Энциклопедия социологии. — Минск : Книжный Дом, 2003. – С. 13-20.
8. Larsson S., Åkesson A., Wolk A. Healthy diet and lifestyle and risk of stroke in a prospective cohort of women URL: <http://www.neurology.org/content/early/2014/10/08/WNL.0000000000000954.full.pdf+html> (дата последнего обращения: 03.03.2015).
9. O'Riordan M. Healthy Lifestyle Cuts Risk of MI by 86% in Swedish Cohort Study URL: <http://www.medscape.com/viewarticle/832424> (дата последнего обращения: 03.03.2015)
10. Rizzuto D., Orsini N., Qiu C., Wang H.-X., Fratiglioni L. Lifestyle, social factors, and survival after age 75: population based study URL:

<http://www.bmj.com/content/345/bmj.e5568.full.pdf+html> (дата последнего обращения: 03.03.2015).

Рецензенты:

Блинова Е.Г., д.м.н., профессор кафедры общей гигиены с курсом гигиены детей и подростков ГБОУ ВПО ОмГМА Минздрава России, г. Омск;

Демченко В.Г., д.м.н., профессор кафедры гигиены труда с курсом профпатологии ГБОУ ВПО ОмГМА Минздрава России, г. Омск.