

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ВУЗОВ

Фертикова Т.Е., Рогачев А.А.

ГБОУ ВПО «Воронежский государственный медицинский университет им. Н.Н. Бурденко» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Воронеж, e-mail: rogachev_a_a@mail.ru

В статье представлены результаты исследования субъективной оценки состояния собственного здоровья, питания, двигательной и медицинской активности, а также качества жизни студентов первых трех курсов Воронежского государственного медицинского университета, Воронежского государственного университета инженерных технологий и Воронежского государственного архитектурно-строительного университета. Было проанкетировано 1787 респондентов. Студенты ВГАСУ, субъективно оценивая состояние собственного здоровья лучше своих сверстников, обеспеченные более доступным питанием и активнее занимающиеся спортом, имеют наибольший показатель качества жизни среди респондентов трех ВУЗов. Полностью довольны организацией питания 34,6 % студентов ВГАСУ, 20,6 % студентов ВГУИТ и 10,6% студентов ВГМУ. Среди студентов ВГАСУ больше людей, занимающихся спортом (58,5±5,8 % против 37,6±5,6 % и 29,9±5,3 % в ВГМУ и ВГУИТ соответственно, $p<0,05$). Общий показатель качества жизни студентов ВГАСУ составляет 82,4 балла, обучающихся ВГУИТ – 82,1 балла и студентов ВГМУ – 79,7 балла.

Ключевые слова: здоровье, качество жизни, образ жизни, питание, двигательная активность, медицинская активность, студенты

HYGIENIC ASPECTS OF THE HEALTH AND QUALITY OF LIFE OF UNIVERSITY STUDENTS

Fertikova T.E., Rogachev A.A.

Voronezh State Medical University N.N. Burdenko Ministry of Health of the Russian Federation, Voronezh, e-mail: rogachev_a_a@mail.ru

The article presents the results of the study of subjective evaluation of health, nutrition, physical and medical activity, as well as quality of life of students of the first three courses of Voronezh State Medical University, Voronezh State University of Engineering Technologies and Voronezh State University of Architecture and Construction. The survey was conducted of 1787 respondents. Students of VSUAC, subjectively evaluating the state of health better than their peers, provided more available food and more actively involved in sports, have the highest indicator of quality of life among respondents in the three Universities. Completely satisfied with the catering 34.6 % of the students VSUAC, 20.6 % of students VSUET and 10.6 % of students of VSMU. Among students VSUAC more people involved in sports (58.5±5.8 % versus 37.6±5.6 % and 29.9±5.3 % in VSMU and VSUAC respectively, $p<0.05$). The overall quality of life of VSUAC students is 82.4 points, the VSUET students – 82.1 points and VSMU students – 79.7 points.

Keywords: health, quality of life, lifestyle, nutrition, physical activity, medical activity, students

Современная существующая модель образования ставит перед учебными заведениями качественно новую задачу – не только сохранить здоровье учащихся, но и научить их управлять им и полноценно реализовать свои личностные ресурсы. Здоровье и здоровый образ жизни (ЗОЖ) – предпосылка будущей самореализации молодых людей, их способности к профессиональному труду, общественной и творческой активности [1].

Два понятия – здоровье и качество жизни – логично связаны между собой. С гигиенических позиций здоровье студентов в период обучения в высшем образовательном учреждении отражается на субъективном показателе качества жизни. Это дает возможность

комплексного и более полного исследования условий и факторов риска здоровью учащейся молодежи [2, 3, 5].

Проблема здоровья и качества жизни современной студенческой молодежи требует комплексного подхода и рассмотрения ее в едином контексте. В конечном итоге оценка качества жизни основывается на субъективном восприятии индивидом своего положения в жизни. Удовлетворенность здоровьем является основным психологическим фоном в восприятии своего физического, психологического и социального функционирования [1].

В связи с этим целью исследования явилось изучение субъективной оценки состояния собственного здоровья, качества жизни, характера и особенностей питания, а также двигательной и медицинской активности студентов 3-х ВУЗов г. Воронежа: Воронежского государственного медицинского университета (ВГМУ), Воронежского государственного университета инженерных технологий (ВГУИТ) и Воронежского государственного архитектурно-строительного университета (ВГАСУ).

Материал и методы исследования. В ходе исследования по разработанной анкете было опрошено 894 студента первых трех курсов, а именно – 303 студента ВГМУ (из них 73,6 % девушек и 26,4 % юношей), 301 студент ВГУИТ (из них 75,4 % девушек и 24,6 % юношей) и 290 студентов ВГАСУ (них 41,7 % девушек и 58,3 % юношей). Анкета включала в себя группу вопросов, содержащих информацию по следующим показателям: пол, субъективная оценка состояния собственного здоровья, динамика состояния здоровья, доступность и организация питания студентов во время учебного процесса, двигательная и медицинская активность студентов.

Также с помощью краткого опросника качества жизни ВОЗКЖ-26 (WHOQOL-BREF) было протестировано 893 респондента (обучающихся первых трех курсов), а именно – 307 студентов ВГМУ (из них 28 % юношей и 72 % девушек), 299 студентов ВГУИТ (из них 24,7 % юношей и 75,3 % девушек) и 287 студентов ВГАСУ (из них 55,7 % юношей и 44,3 % девушек). Опросники Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по качеству жизни – это многомерные инструменты, позволяющие получить как оценки качества жизни респондента в целом, так и частные оценки по отдельным сферам и субсферам его жизни. Опросник ВОЗКЖ-26 представляет собой краткую версию ВОЗКЖ-100, он содержит 26 вопросов, которые были отобраны из 24 субсфер шкалы ВОЗКЖ-100, по одному вопросу из каждой субсферы плюс два «общих» вопроса. Каждый из вопросов являлся наиболее «сильным» в данной субсфере, т.е. имел наиболее высокий коэффициент корреляции. Краткий опросник WHOQOL-BREF оценивает следующие области: физическое здоровье, психологическое здоровье, социальные отношения и окружающую среду.

При анализе цифрового материала рассчитывали стандартное распределение Стьюдента с вычислением показателей: M – средняя арифметическая, σ – среднеквадратическое отклонение, m – ошибка средней арифметической, t – критерий Стьюдента. Достоверность различий определялась по стандартной таблице Стьюдента с учетом величины выборки (n), достоверными считали различия в значениях при $t \geq 2,0$; $p < 0,05$. Расчеты проводились с помощью компьютерной программы Microsoft Excel.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного исследования установлено, что 91,1 % студентов ВГМУ, 87,2 % опрошенных ВГАСУ и 81,3% респондентов ВГУИТ в полной мере обладают информацией о ЗОЖ, однако ведут (стараясь вести) ЗОЖ 87,7 % студентов ВГАСУ, 83,4 % обучающихся ВГУИТ и 79,8 % респондентов ВГМУ. При этом 64,6 % студентов ВГМУ, 47,1 % обучающихся ВГАСУ и лишь 28,9 % респондентов ВГУИТ убеждены, что учатся в ВУЗе «Здорового образа жизни». Обращает на себя внимание устойчивая отрицательная динамика данного мнения от первого к третьему курсу обучения в трех ВУЗах. Так, во ВГАСУ количество таких студентов к третьему курсу сократилось на 40,8 %, в ВГМУ – на 27,2 % и во ВГУИТ – на 8,4 %.

При субъективной оценке состояния здоровья оказалось, что из трех исследуемых ВУЗов студенты ВГАСУ дают собственному здоровью наиболее высокую оценку – 73,3 % студентов оценивают его состояние как «отличное» и «хорошее». Критичнее всего состояние собственного здоровья определили студенты ВГМУ, лишь 46,9 % оценили его как «отличное» и «хорошее» (рис. 1). Таким образом, более строгую оценку своему здоровью дали студенты медицинского университета, что может быть обусловлено существенными познаниями в области функционирования организма молодых людей.

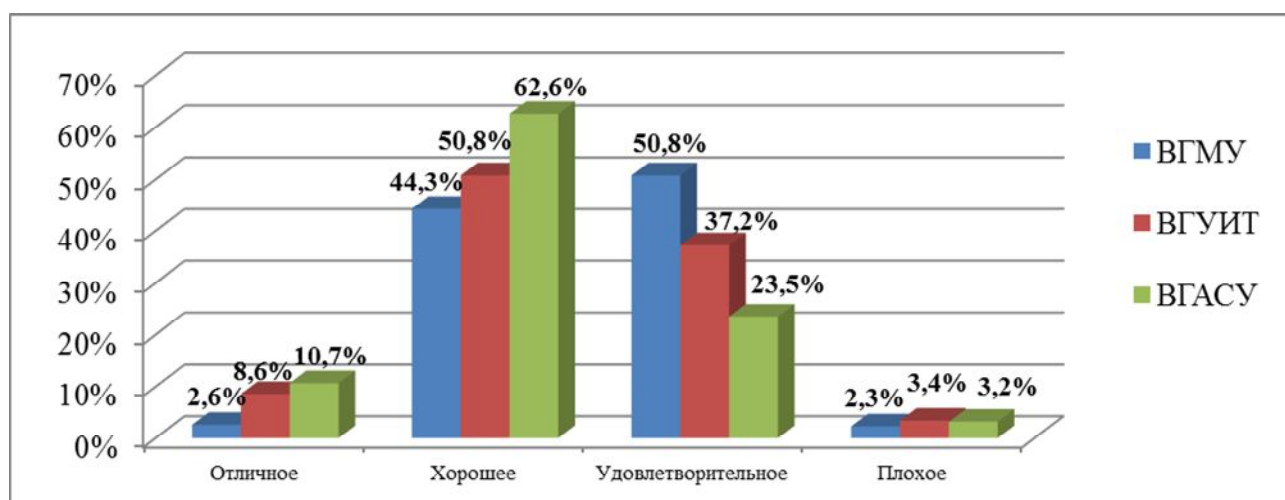


Рис.1. Субъективная оценка собственного здоровья студентов

При субъективной оценке состояния здоровья в динамике было установлено (рис. 2), что среди обучающихся ВГМУ достоверно больше студентов, у которых состояние здоровья с начала их обучения в ВУЗе ухудшилось по сравнению с респондентами ВГАСУ и ВГУИТ

($50,2 \pm 5,7$ % против $23,9 \pm 5$ % и $28,7 \pm 5,2$ % соответственно, $p < 0,05$). Частично можно объяснить данные результаты большей интенсивностью учебной деятельности студентов-медиков. Недельная аудиторная нагрузка обучающихся 3 курса технологического факультета ВГУИТ ниже на 20–30 % по сравнению со студентами 3 курса лечебного факультета ВГМУ [4].

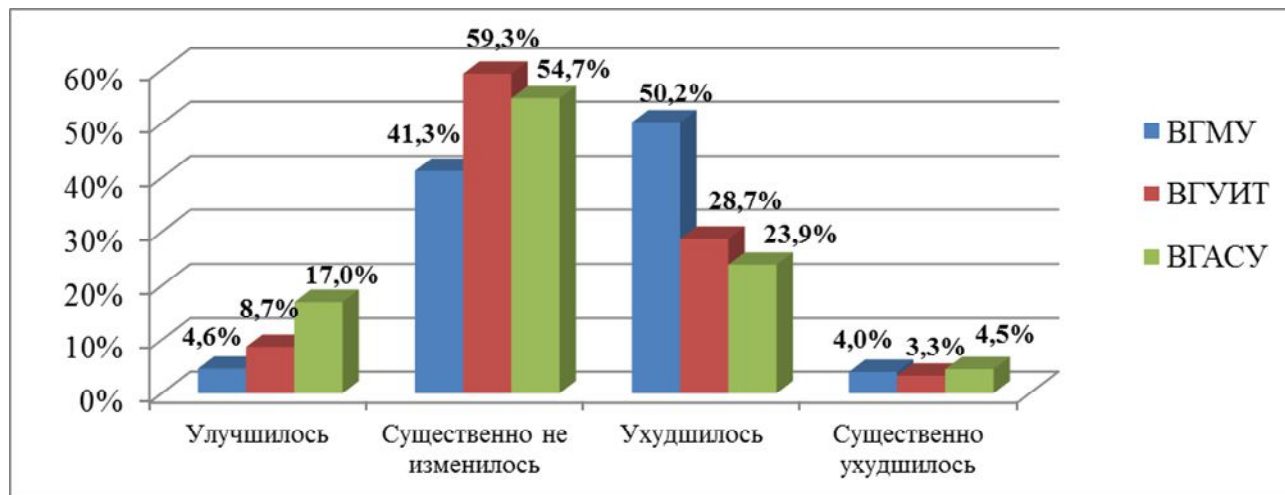


Рис.2. Субъективная оценка собственного здоровья студентов в динамике

В последние годы в учебных учреждениях активно проводится работа по пропаганде здорового образа жизни и его значения для здоровья и качества жизни человека, в связи с чем респондентам был задан вопрос на предмет владения ими принципами рационального и сбалансированного питания. В результате было выявлено, что этими принципами владеют и соблюдают их постоянно 11,4 % студентов ВГУИТ, 13,2 % обучающихся ВГМУ и 17,1 % студентов ВГАСУ; владеют, но соблюдают их только во внеучебное время 32,8 % студентов-медиков, 25,2 % студентов ВГАСУ и 21,4 % респондентов ВГУИТ; владеют, но не соблюдают их около 50 % всех опрошенных и не владеют вовсе 3 % студентов ВГМУ, 12,9 % студентов ВГАСУ и 15,7 % обучающихся ВГУИТ.

Незаменимой составляющей полноценного питания является режим питания, предполагающий прием пищи 3–4 раза в день с интервалами в 4–5 часов. Полученные данные показывают, что 25 % опрошенных студентов питается 4 и более раз в день, 40–45 % респондентов – 3 раза в день и 30–35 % – 2 или 1 раз в день.

При оценке рационов питания студентов различных ВУЗов достоверных различий выявлено не было, однако обращает на себя внимание тот факт, что около 30 % студентов ВГМУ и ВГАСУ и 42,5 % респондентов ВГУИТ редко включают или вообще не включают в свой рацион молоко и молочные продукты, от 15 до 25 % опрошенных студентов редко едят или вообще не едят мясо, 15–20 % опрошенных редко употребляют овощи и фрукты, при этом 35–45 % опрошенных каждый день употребляют мучные изделия, 40–50 % респондентов редко употребляют каши из круп, или последние вообще отсутствуют в меню.

Большая доступность питания для студентов ВГАСУ статистически достоверно подтверждена ($49,3 \pm 5,9$ % против $29,5 \pm 5,3$ % и $29,0 \pm 5,3$ % в ВГМУ и ВГУИТ соответственно, $p < 0,05$). Полностью довольны тем, как организовано питание студентов, лишь 10,6 % студентов ВГМУ, 20,6 % студентов ВГУИТ и 34,6 % студентов ВГАСУ. Таким образом, наилучшие условия для питания студентов созданы во ВГАСУ (рис. 3).

Проблемы с организацией и доступностью питания для студентов-медиков обусловлены особенностями организации учебного процесса в ВУЗе, в частности, необходимостью перемещения во время перерывов на кафедры, расположенные в клиниках [6].

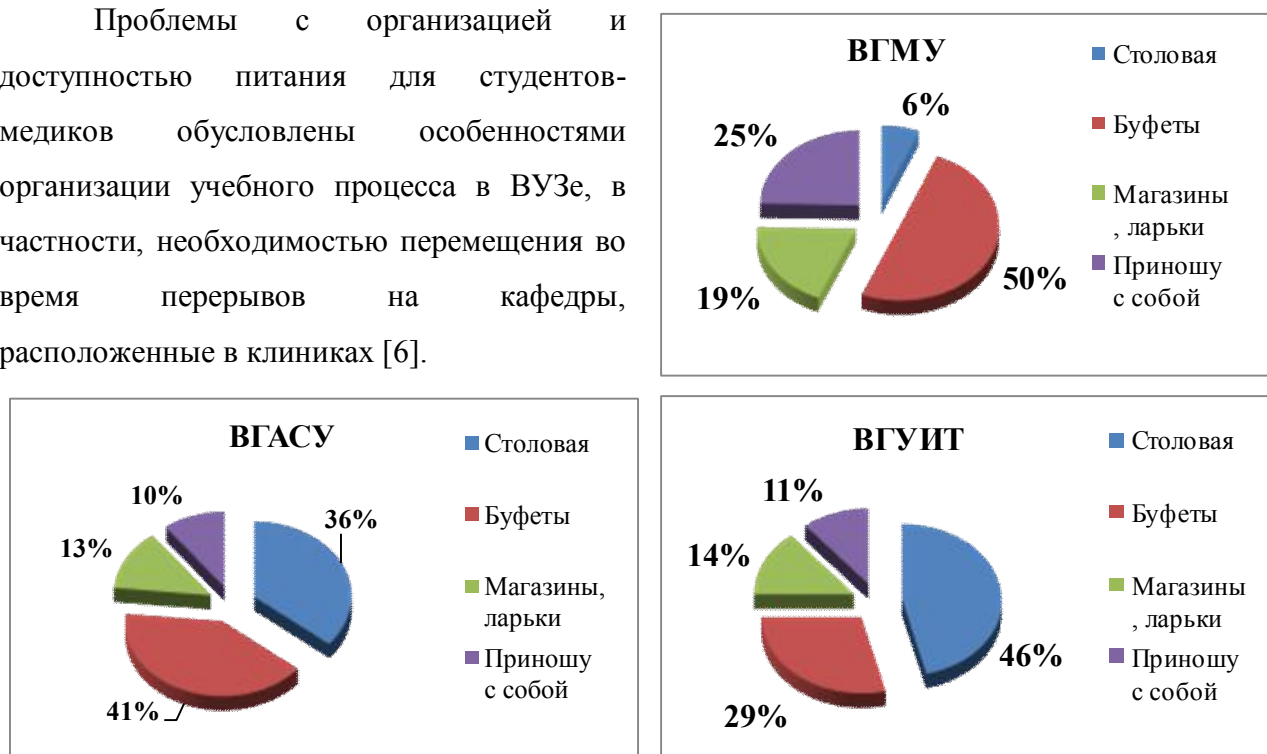


Рис. 3. Приоритетные места питания студентов в течение учебного дня

Ежедневная двигательная активность является необходимой физиологической потребностью организма, и эти утверждения полностью разделяют 90–95 % опрошенных студентов. При этом 34,8 % студентов ВГМУ, 25,3 % респондентов ВГУИТ и 20,4 % обучающихся ВГАСУ считают, что ведут малоподвижный образ жизни.

Установлено (рис. 4), что среди студентов ВГАСУ больше людей, занимающихся спортом, что статистически достоверно подтверждено ($58,5 \pm 5,8$ % против $37,6 \pm 5,6$ % и $29,9 \pm 5,3$ % в ВГМУ и ВГУИТ соответственно, $p < 0,05$).

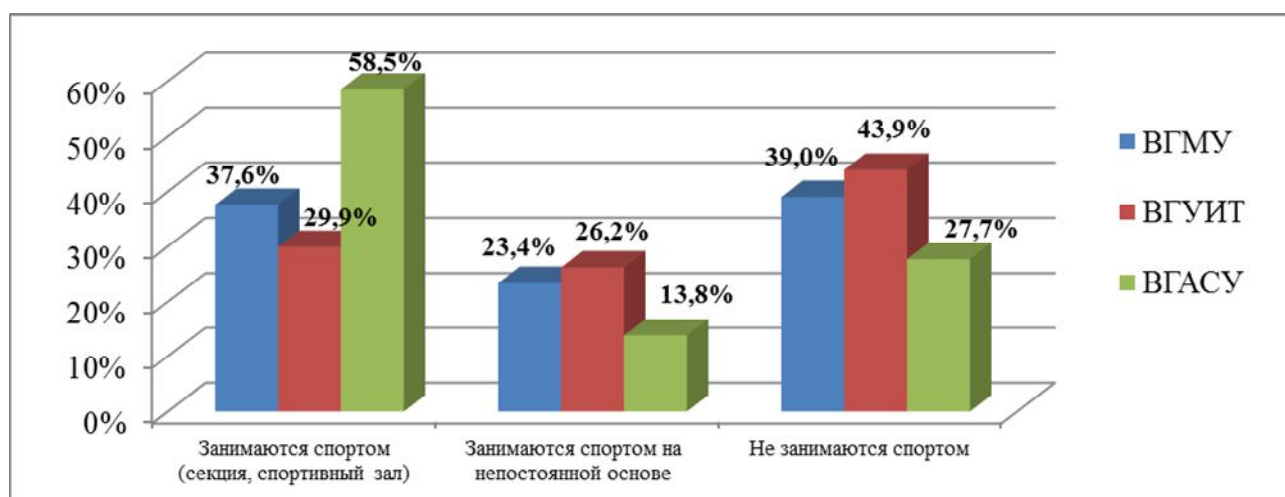


Рис. 4. Двигательная активность студенческой молодежи

Сохранение и укрепление здоровья предполагает не только здоровое питание, оптимальный режим физической активности и отказ от вредных привычек, но и помощь организму в условиях уже имеющейся патологии. При возникновении проблем со здоровьем немедленно обращаются к врачу около 15 % студентов, обращаются в крайнем случае (нестерпимая боль, высокая температура) 40–50 % обучающихся в ВУЗах, остальные пытаются решить проблему самостоятельно, либо не предпринимают ничего. На рис.5 показаны учреждения для обращения студентов за медицинской помощью.

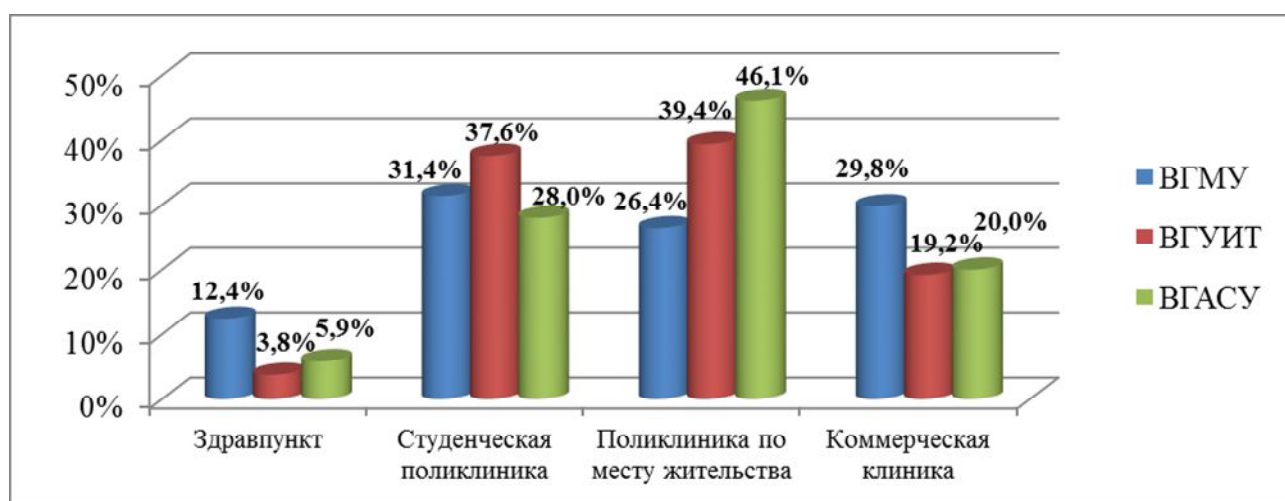


Рис.5. Приоритетные места для обращения студентов за медицинской помощью

Настоящей проблемой современного общества стало самолечение. Несовершенство системы здравоохранения, постоянная пропаганда СМИ безопасности и эффективности различных групп препаратов подталкивает человека не обращаться за медицинской помощью, а назначать себе лечение самостоятельно или вовсе просто пытаться переждать недуг, не осознавая опасность, которой он себя подвергает. Так, 36,3 % опрошенных студентов ВГАСУ, 34,7 % студентов ВГУИТ и 20,3 % студентов-медиков занимаются самолечением на постоянной основе, 70 % обучающихся ВГМУ и около 60 % респондентов

ВГАСУ и ВГУИТ делают это непостоянно. При этом студенты ВГАСУ и ВГУИТ достоверно больше занимаются самолечением на постоянной основе по сравнению со студентами ВГМУ ($36,3 \pm 5,7$ % и $34,7 \pm 5,6$ % против $20,3 \pm 4,6$ % соответственно, $p < 0,05$).

Наиболее частыми источниками информации при самолечении служат: интернет – 39,6 % студентов ВГАСУ, 32,9 % респондентов ВГУИТ и 26,2 % обучающихся ВГМУ ищут необходимую информацию в интернете; специальная литература – 41,7 % студентов-медиков и около 20 % респондентов ВГАСУ и ВГУИТ читают медицинские книги и журналы; советами других людей предпочитают пользоваться 46,7 % студентов ВГУИТ, 36,4 % респондентов ВГАСУ и 31 % обучающихся ВГМУ; 1–2 % всех опрошенных студентов используют СМИ в качестве источника информации при самолечении.

При обработке материала опросников ВОЗКЖ-26 были получены суммарные показатели качества жизни и показатели каждой из четырех субсфер в отдельности (таблица). Достоверно показатели субсферы физического здоровья обучающихся во ВГУИТ и ВГАСУ выше аналогичного показателя студентов-медиков ($22,2 \pm 0,39$ и $22,1 \pm 0,4$ против $20,4 \pm 0,4$ соответственно, $p < 0,05$). Показатели субсферы социальных отношений студентов ВГУИТ и ВГАСУ также статистически достоверно выше показателя обучающихся ВГМУ ($11,4 \pm 0,27$ и $11,4 \pm 0,26$ против $10,8 \pm 0,29$ соответственно, $p < 0,05$).

Показатели качества жизни студентов города Воронежа (в баллах)

ВУЗ	Субсфера физического здоровья	Субсфера психологического здоровья	Субсфера социальных отношений	Субсфера факторов окружающей среды	Общий показатель качества жизни
ВГМУ	20,4*	21,5	10,8*	27	79,7*
ВГУИТ	22,2**	21,6	11,4**	26,9	82,1**
ВГАСУ	22,1**	21,5	11,4**	27,5	82,4**

Условные обозначения: *,** – статистически достоверные отличия между ВУЗами в показателях качества жизни.

Общий показатель качества жизни студентов ВГАСУ имеет наибольшее значение и составляет 82,4 балла, обучающихся ВГУИТ – 82,1 балла и студентов ВГМУ – 79,7 балла. Общие показатели качества жизни студентов ВГАСУ и ВГУИТ статистически достоверно выше показателя студентов ВГМУ ($82,4 \pm 1,15$ и $82,1 \pm 1,24$ против $79,7 \pm 1,22$ соответственно, $p < 0,05$). В приведенных ранее результатах анкетирования показано, что из трех сравниваемых ВУЗов обучающиеся ВГАСУ обеспечены наиболее доступным питанием и ведут наиболее активный образ жизни, что отразилось на общем показателе качества жизни.

Выводы:

1. Проведенное анкетирование подтверждает понимание обучающимися разных ВУЗов важнейшую роль правильного питания и достаточной двигательной активности для здоровья человека. Студенты ВГМУ лучше осведомлены и ориентируются в принципах рационального и сбалансированного питания, но при этом не имеют возможности применять эти знания в жизни ввиду слишком большой загруженности.
2. Исследование медицинской активности и культуры здоровья респондентов выявило их чрезвычайно низкий уровень в студенческой среде.
3. Из трех сравниваемых ВУЗов студенты ВГАСУ, занимаясь спортом активнее по сравнению со студентами других ВУЗов и располагая хорошо организованной системой общественного питания, опережают ВГМУ и ВГУИТ по количеству студентов, определивших свое здоровье как «отличное» и «хорошее». Соответственно студенты ВГАСУ имеют наибольший показатель качества жизни среди респондентов.
4. Сложность и насыщенность учебного процесса студентов-медиков, требующие мобилизации резервов организма на решение этой задачи в ущерб другим жизненным ценностям, определяют наименьший показатель качества жизни среди опрошенных студентов.
5. В связи с вышеизложенным представляются приоритетными следующие направления деятельности ВУЗов: оптимизация образовательного процесса, продолжение работы над созданием условий для занятий физкультурой и спортом, повышение медицинской активности и формирование культуры здоровья студентов, что, несомненно, положительно отразится на состоянии их здоровья и качестве жизни в целом.

Список литературы

1. Алексеенко С.Н. Категории жизнестойкости и качества жизни у студентов медицинского вуза в сопряженности с самооценкой здоровья / С.Н. Алексеенко, Е.В. Дробот // Земский Врач. – 2014. – №2 (23). – С.41-44.
2. Качество и образ жизни студентов медицинского университета / Е.Г. Блинова [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №3. – С.248-255.
3. Попов В.И. Мониторинг состояния здоровья и качество жизни студентов на региональном уровне / В.И. Попов, И.Э. Есауленко, Т.Н. Петрова // Качество жизни населения и экология. – Пенза, 2014. – С.5-22.
4. Рогачев А.А. Здоровье и медицинская активность студентов города Воронежа / А.А. Рогачев // Врач-аспирант. – 2016. – № 1(74). – С. 88-95.

5. Соколова Н.В. Комплексный подход к гигиенической оценке качества жизни студенческой молодежи / Н.В. Соколова, В.И. Попов, С.И. Алферова и др. // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. – 2013. – № 3-2 (91). – С.130-134.
6. Фертикова Т.Е. Проблемы питания и двигательной активности студентов / Т.Е. Фертикова, А.А. Рогачев // Успехи современного естествознания. – 2015. – № 9. – С.476-478.