

УДК 616-051.616-057

*Салиева Манзура Хабибовна - к.м.н., доцент, заведующая кафедрой  
общей гигиены,*

*Азизов Юрий Далиевич - д.м.н., профессор, заведующий кафедрой  
микробиологии,*

*Андижанский государственный медицинский институт*

*г. Андижан, Республика Узбекистан*

*14.03.00-Медико-биологические науки.*

## **МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

**Резюме:** Дана медико-социальная характеристика состояния здоровья студенческой молодежи медицинского и педагогического вузов в сравнении. Проанализированы данные опроса касающиеся учёбы, изучены некоторые факторы здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** анкетирование, респонденты, здоровый образ жизни, утомление, учёба, сессия, питание, стиль жизни, сон, вредные привычки

*Salieva Manzura Khabibovna - candidate of medical sciences, professor, Head  
of the Department of General Hygiene*

*Azizov Yuriy Dalievich - doctor of medical sciences, professor, Head of the  
Department of Microbiology,*

*Andijan State Medical Institute*

*1, Republic of Uzbekistan, Andijan*

*14.03.00-Medical and biological sciences.*

## **MEDICAL AND SOCIAL CHARACTERISTICS OF THE STATE OF HEALTH OF STUDENTS**

**Summary:** The medical and social characteristics of the state of health of students of medical and pedagogical universities in comparison are given. The data of the survey concerning studies we analyzed, some factors of a healthy lifestyle were studied.

**Key words:** questioning, respondents, night sleep, nutrition, health lifestyle, fatigue, study, session, bad habits

**Актуальность.** Для разработки и планирования мероприятий, направленных на снижение заболеваемости студенческой молодежи, необходимо изучить распространенность факторов, влияющих на их здоровье [1,2,3,4]. Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что возникновение и распространение заболеваний зависит от комплекса

социальных, экологических, бытовых и других факторов окружающей среды [5,6,7,8].

**Материал и методы.** На основании этого нами была определена программа социологического исследования факторов образа жизни, наблюдаемого контингента студентов. Исследование проводилось на основе данных анонимного анкетирования. Анкета включала 80 вопросов, позволяющих изучить отношение к собственному здоровью, факторам его определяющим. Анкетирование проводилось среди студентов 1-4 курсов медицинского института и университета в возрасте от 17 до 23 лет.

**Результаты и их обсуждение.** Проанализированы данные опроса 120 студентов: 80 – медицинского института и 40 студентов университета. Гендерный состав студентов представлен на рис.1. (66,7% и 33,3%)

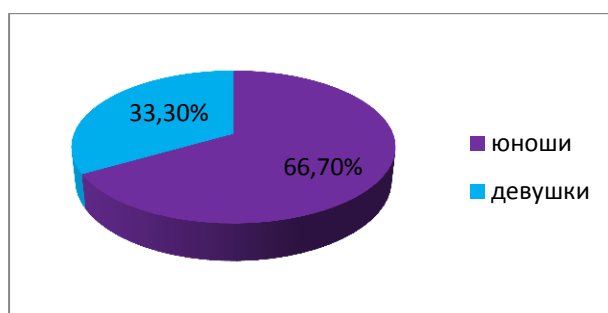


Рис.1. Гендерный состав студентов

Значимым элементом поддержания здоровья являются условия обучения в вузе. Большая часть (75%) студентов считали условия обучения нормальными для сохранения здоровья, практически треть (25%) считали их неблагоприятными, более половины отмечали высокую степень утомления после занятий в вузе и после сессии (рис.2).

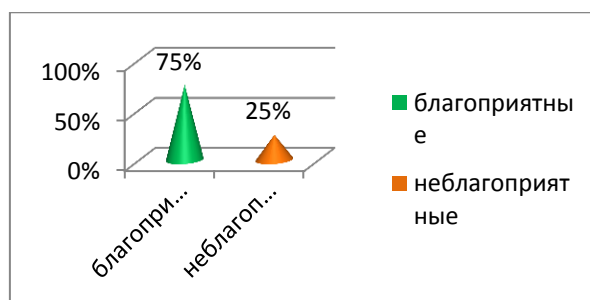


Рис.2. Характеристика условий обучения в вузе респондентами

Оценка собственного здоровья (рис.3): считают здоровыми 65,0% студентов-медиков и 72,0% студентов университета ( $P < 0,05$ ), что вероятно связано с профилем образования студентов.

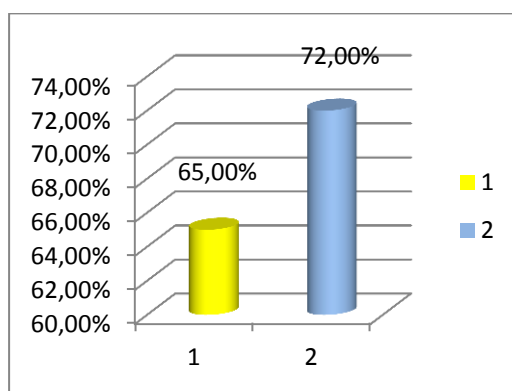


Рис.3 Оценка собственного здоровья студентами

Установлено, что 78,0% считает, что здоровье - это необходимое условие полноценной жизни. Однако, достаточное внимание уделяют своему здоровью только 35% респондентов. При этом, студенты-медики проявляют большую гигиеническую грамотность и чаще используют навыки позитивного гигиенического поведения в сравнении со студентами университета. Студенты-медики чаще отмечали, что гигиеническое воспитание является основным источником получения гигиенической информации и формирования навыков позитивного гигиенического поведения. Также они чаще связывали изменение своего поведения с проводимым в мединституте гигиеническим воспитанием. Согласно мнению 81% студентов в результате таких занятий они стали уделять своему здоровью больше внимания. Изучение гигиенических навыков студентов показало, что у студентов-медиков в сравнении со студентами университета (85% и 60%) показатели выше ( $P < 0,05$ ).

Подавляющее большинство респондентов (87,3%) считают, что они знают, что такое здоровый образ жизни, оставшая часть (12,7%) обладает недостаточными знаниями о ЗОЖ (рис.4).

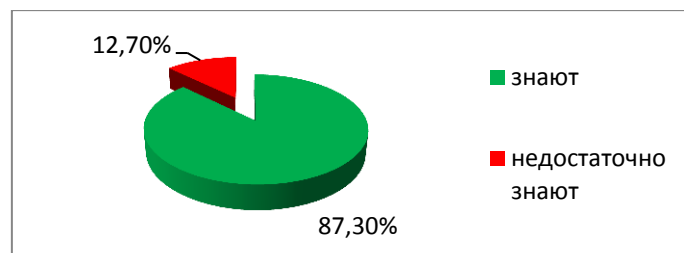


Рис.4 Знания о ЗОЖ

На вопрос: «Что означает «ЗОЖ?» (рис.5) ответы следующие: «заниматься спортом и закаливаться» - 43,8%, «быть здоровым» - 20,4%, «рационально питаться» -19,8 %, «не иметь вредных привычек»-16,0 %.

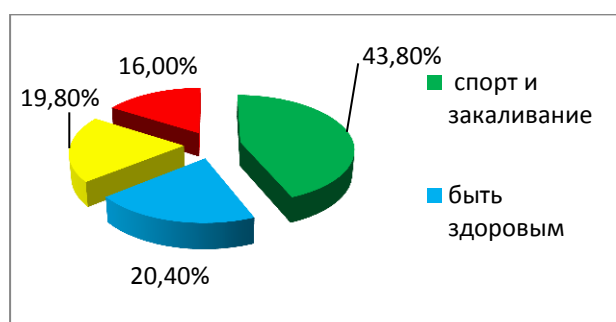


Рис.5 Компоненты ЗОЖ

Планируют изменить образ жизни в сторону его улучшения 85,0%, не желают ничего менять 15,0%. Несмотря на высокую информированность, приверженность студентов ЗОЖ высокой считать не приходится (рис.6)- 65,5% студентов-медиков ведут ЗОЖ и 49,5 % - студентов университета ( $P < 0,05$ ).

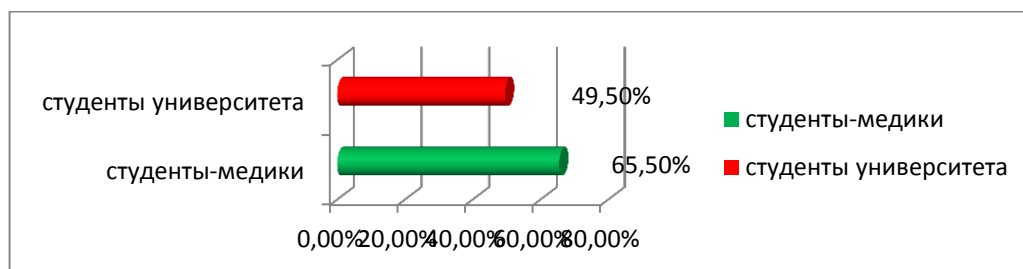


Рис.6. Ведут ЗОЖ студенты

Студенты медики получают информацию о ЗОЖ от медработников (58,5%), СМИ (41,5%), студенты-университета соответственно: 38,5% и 61,5%, т.е. в меньшей степени получают от медработников, что связано с условиями обучения и с ограниченностью общения. Установлено, что

студенты университета чаще, чем студенты–медики (рис.7) используют рекомендации по уменьшению отрицательного влияния экологических факторов на организм: 82,5% против 71,3% ( $P < 0,05$ ), что соответствует профилю образования.

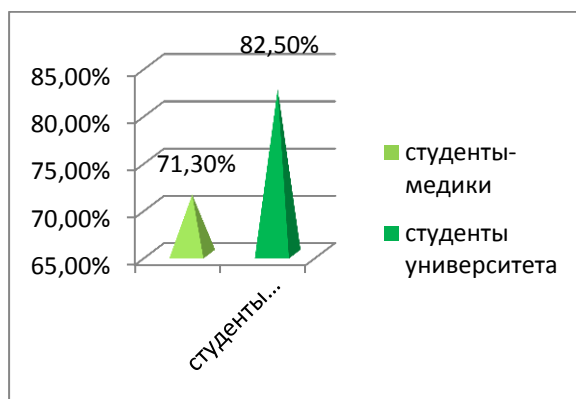


Рис.7.Использование респондентами рекомендаций по экологии

Образ жизни студентов характеризовался малоподвижностью (лишь 42,6% регулярно занимались спортом); несоблюдением режима питания (только 42,5% соблюдали режим питания); курением (18,5%). 25,0% студентов признают, что не предпринимают необходимые меры для укрепления здоровья. 75% студентов проводят за компьютером от двух до четырех часов в день, а остальные - всё свободное время. При работе за компьютером мало кто делает эпизодическую паузу. Большинство респондентов не соблюдают режим дня. На вопрос «Правильно ли вы питаетесь?» - 58% ответили «нет». Больше половины студентов (61,5%) признают, что питаются нерегулярно. Горячую пищу употребляет 65,0%, а 18,0% - не едят жидкую пищу. При этом в студенческом рационе преобладает мучная (49,4%) еда. Ночной сон нарушен и длится в основном менее 6 часов в сутки (42,5%), а каждый пятый страдает расстройствами сна. Каждый десятый студент практически не бывает на свежем воздухе, а для 71,2% прогулки заменяет дорога до учебного заведения и обратно. 32,5% не делают утреннюю зарядку.

1. **Выводы.** Несмотря на высокую информированность, приверженность студентов ЗОЖ высокой считать не приходится: 65,5% студентов-медиков ведут здоровый образ жизни, 49,5 % - студентов университета.
2. Установлено, что 87,3% студентов изучаемых вузов считают, что здоровье - это необходимое условие полноценной жизни. Однако, достаточное внимание уделяют своему здоровью 65,5% студентов-медиков и 49,5 % - студентов университета.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Постановление Президента Республики Узбекистан: « О мерах по дальнейшему развитию системы высшего образования» 21.04.2017г.
2. Арзикулов А.Ш., Салиева М.Х., Юсупов К.М., Арзикулова Д.А. Методологические подходы к изучению личностной структуры в популяции здоровых школьников // Молодой учёный, 2019. №46 (284), С . 244-245.
3. Варфоломеева Т.В., Алпатова Н.С., Мазуренко Д.В. Социологическое исследование отношения подростков к здоровому образу жизни // Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 4,с.46.
4. Виханский А.А. Влияние социального здоровья на активизацию жизненной позиции студентов. М., 2009. – С. 96-97.
5. Всемирная Организация Здравоохранения Навыки, Необходимые для Здоровья, Атланта, Джорджия, США, 2001.- С.126.
6. Ермолаева, П. О. Основные тенденции ЗОЖ россиян / П. О. Ермолаева, Е. П. Носкова // Социологический журнал, 2015. №4 , С. 120-121.
7. Киселева И.В. Научное обоснование организационной модели охраны здоровья студентов Автореф. Диссерт. на соискание уч. Ст. канд. Мед. Наук, Казань-2010.44с.

8. Миронов С.В. Состояние здоровья российских и иностранных студентов медицинского вуза и пути улучшения их. Автореф. Диссерт. на соискание уч. Ст. канд. Мед. Наук, М., 2014. 43 с.