

Колосовская Л. А., Олешкевич Е. А., Демидчик Н. Г.

РЕЖИМ ДНЯ И ФАКТОРЫ, УХУДШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ БГМУ

Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь

Многолетними исследованиями установлены неблагоприятные факторы повышающие вероятность возникновения болезней. К ним относятся нерациональный режим и питание, неблагоприятные условия жизни, ограничение двигательной активности, вредные привычки и др. В БГМУ выполнено анонимное анкетирование 76 женщин, 64 мужчин специального учебного отделения. Данные пилотные социологические исследования были проведены в 2013 году.

Цель исследования изучить особенности образа жизни студентов обусловленного профессиональной учебной деятельностью и факторы риска, ухудшающие здоровье в медицинском вузе.

Изучен режим дня в учебный день, выходной день, день во время экзаменационной сессии, день во время каникул.

Выявлено, что у значительной части студентов время сна в учебные дни и дни во время сессии не отвечает норме. Известно, что во время сна создаются наилучшие условия для восстановления работоспособности организма, центральной нервной системы. Во время экзаменационной сессии сон 6 часов и менее отмечен у 64,38 % девушек и 45,31 % юношей. У 28,77–34,37 % сон составил 6 часов.

В обычные учебные дни сон студентов составляет: менее 6 часов — у 27,4 % студенток и 37,5 % студентов; 6 часов — у 45,2 и 34,25 %; 7 часов — у 24,66 и 21,87 %; 8 часов и более — только у 2,74 и 9,38 % соответственно.

Продолжительность учебных занятий в вузе составляет у большей части студентов 7–8 часов (54,8–73,4 %) и 9 часов (17,2–31,5 %). Самоподготовка к учебным занятиям занимает: 4 часа и более — у 43,8 4 % девушек и 31,27 % юношей; 3 часа — 26,03 и 23,44 % соответственно. У 31,25 % юношей подготовка к учебным занятиям составляет 2 часа. Активный отдых в режиме учебного дня занимает у студенток 1 час — 60,27 %, 2 часа — 26,03 %, 3 часа — 13,7 %. У студентов — 57,81 %, 28,12 %, 10,94 % соответственно, более 3 часов — 4,69 %.

Часть студентов СУО не имеют вредных привычек. Никогда не употребляют алкоголь 34,25 % девушек и 29,69 % юношей, не курят — 84,93 % и 71,87 % соответственно. Вместе с тем, регулярно и часто употребляют алкоголь 9,37 % студентов и незначительное (1,37 %) количество студенток. Установлено, что употребление алкоголя ведет к снижению работоспособности на 30 %. Курение, как регулярное, отметили 9,37 % юношей, регулярное и частое — у 5,48 % девушек. Остальные учащиеся употребляют алкоголь и курят эпизодически. Имеется случай эпизодического употребления наркотиков у юношей — 1,56 %.

У студентов СУО, имеющих хронические заболевания, недостаточный сон, переутомление от умственных нагрузок и др. наблюдается усталость, вялость и часто плохое самочувствие в течение учебного дня (табл. 1).

Таблица 1

Частота встречаемости негативных состояний у студентов в течение учебного дня (%)

Часто ли Вас беспокоят?	Да, часто		Нет, редко	
	девушки	юноши	девушки	юноши
Плохой аппетит	5,48	7,81	94,52	92,19
Бессонница	21,92	15,62	78,08	84,38
Раздражительность	58,9	51,56	41,1	48,44
Сонливое состояние, вялость	87,67	73,44	12,33	26,56
Плохое настроение	39,73	45,31	60,27	54,69
Головные боли	35,62	28,12	64,38	71,88
Усталость после учебного дня	83,56	76,56	16,44	23,44

Установлено, что в течение учебного года не имели простудных и других заболеваний только 36,59 % студенток и 31,25 % студентов. У большинства болеющих учащихся продолжительность дней временной нетрудоспособности составила меньше двух недель.

Пассивный отдых в режиме учебного дня занимает у девушек 1 час — 46,57 %, 2 часа — 36,99 %, 3 часа — 13,7 %, 4 часа и более — 2,74 %. У юношей соответственно 34,41 %, 37,47 %, 20,31 % и 7,81 %.

Опрос показал, что в выходные дни и дни во время каникул студенты отдают больше времени на сон, выезды на природу, активный и пассивный отдых. Однако учебный процесс в течение календарного года занимает значительную часть времени.

В режиме учебного дня студенты-медики не достаточно регулярно выполняют мероприятия направленные на профилактику заболеваний (табл. 2).

Таблица 2

Средства, используемые студентами для сохранения и формирования своего здоровья в режиме дня (%)

Мероприятия	Регулярно		Эпизодически		Никогда	
	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
Гигиеническая гимнастика	8,22	12,5	58,9	56,25	32,88	31,25
Физкультминутки во время занятий	15,07	15,62	19,18	12,5	65,75	71,88
Прогулки	63,01	48,44	34,25	45,31	2,74	6,25
Закаливающие процедуры	2,74	6,25	31,5	25	65,76	68,75
Рациональная диета	30,14	10,94	56,16	56,25	13,7	32,81
Массаж	5,48	4,69	46,58	23,44	47,94	71,87
Парная, сауна	2,74	6,25	31,5	39,06	65,76	54,69
Аутогенная тренировка, релаксация	4,11	3,12	16,44	12,49	79,45	84,39

Представляют интерес ответы на вопрос: «Всегда ли с желанием Вы занимаетесь физической культурой на учебных занятиях?» Всегда с желанием занимаются 21,17 % девушек и 33,25 % юношей. Иногда с желанием занимаются 71,24 и 60,94 % соответственно. Никогда не имеют желания заниматься 7,59 и 5,81 % учащихся. Основную причину, по которой студенты не желают заниматься, указывают как плохое самочувствие.

Анализ выявил, что регулярно занимаются физической культурой самостоятельно 12,33 % студенток и 20,31 % студентов. Занимаются часто 13,7 и

7,81 % учащихся. Никогда не занимаются самостоятельно 12,33 % девушек и 6,25 % юношей. Большая часть студентов занимается эпизодически. Следует отметить, что среди опрошенных 68,49 % студенток и 59,37 % студентов считают себя организованными людьми.

Из опрошенных учащихся только 1,37–1,56 % замужем или женаты. Проживают дома в Минске 35,62 % девушек и 46,87 % юношей; в общежитии — 56,16 % студенток и 39,06 % студентов. Остальные учащиеся снимают квартиры. По итогам сессий успевают на отлично 4,11 % девушек и 3,12 % юношей, на хорошо и отлично — 39,73 и 28,12 % соответственно. Остальные обучающиеся имеют удовлетворительные оценки.

Таким образом, режим учебного дня студента СУО медицинского вуза имеет много факторов ухудшающих здоровье. Формирование навыков здорового образа жизни и оптимизация двигательного режима учащихся лежит в основе сохранения здоровья студентов и их эффективного оздоровления.