

УДК 614.2–056.22–056.48–057.875

**РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ФАКТОРОВ РИСКА ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ****Абишева З.С., Искакова У.Б., Журунова М.С., Раисов Т.К.***Казахский Национальный медицинский университет им. С.Д. Асфендиярова, Алматы,  
e-mail: valueology@kazntmu.kz, tomiris\_1188@mail.ru*

В работе представлены данные по оценке состояния здоровья студентов первого курса и распространённость факторов риска здоровья. В результате исследования установлено, что у студентов 1 курса имеются нарушения режима питания, гиподинамия, вредные привычки.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, избыточная масса тела (ИМТ), гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки

**PREVALENCE OF RISK FACTORS TO HEALTH AT STUDENTS****Abisheva Z.S., Iskakova U.B., Zhurunova M.S., Raisov T.K.***Asfendiyarov Kazakh National Medical University, Almaty,  
e-mail: valueology@kazntmu.kz, tomiris\_1188@mail.ru*

This paper presents data on the assessment of first-year students health status and the prevalence of risk factors to health. The study revealed that the 1st year students has violations of balanced diet, lack of exercise, bad habits.

**Keywords:** healthy lifestyle, overweight (OW), physical inactivity, poor nutrition, bad habits

В настоящее время, в век информационного бума и высоких технологий нет дефицита информации как в области валеологии, так и в других сферах науки. Но обратить внимание молодежи на знания здорового образа жизни (ЗОЖ), на укрепления здоровья и тем самым формирование валеологического мировоззрения – это большая задача системы медицинского образования. ЗОЖ – это образ жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья, ЗОЖ рассматривается не только как медицинская, но и социально-экономическая категория, зависящая от образа жизни общества. Образ жизни воплощает в себе комплекс видов деятельности, посредством которого люди удовлетворяют свои потребности и отношения. Для удовлетворения своих потребностей необходимо – Здоровье. По определению ВОЗ «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Здоровье не является постоянным состоянием, оно может улучшаться или ухудшаться в зависимости от образа жизни, наследственности, социально-экономических, экологических условий, уровня развития здравоохранения и, наконец, от отношения человека к своему здоровью (49–51%). Каждый студент должен знать об этих факторах, если он хочет быть здоровым и прожить свою долгую жизнь, не обременяя ее всяческими болезнями, часто нажитыми своей ленью, безволием, безразличным отношением к своему здоровью, постепенно расшатывая его различными

факторами риска. Из литературных данных известно, что 25% студентов приобретают различные заболевания в период обучения в ВУЗе, факторами риска которых являются – гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки, нарушение режима сна и отдыха, стрессы [1,2].

Охрана и укрепление здоровья студентов в основном определяется образом жизни в основе которого лежит «культура здоровья» или «культура личности», отражающая осознанное отношение каждого человека к своему здоровью. Одной из ведущих проблем современности является избыточная масса тела (ИМТ) и ожирение, развитию которой способствует увеличение потребления продуктов питания с высоким содержанием жиров и углеводов, а также гиподинамия, нерациональное питание и вредные привычки. Заболевания, связанные с неправильным питанием и сидячим образом жизни, включают сердечно-сосудистую патологию, сахарный диабет второго типа, повышенное артериальное давление, остеопороз, онкологию. Для борьбы с указанными заболеваниями, ученые разработали рекомендации по здоровому образу жизни и правильному питанию [3].

**Материалы и методы исследования**

Исследования проводились в Казахском национальном Медицинском университете имени С.Д. Асфендиярова. Объектом исследования являлись студенты 1 курса (72 студента). Для оценки физического развития определяли рост при помощи ростомера, массу тела при помощи медицинских весов и вычисляли росто-весовое соотношение по методу Купера, рассчитывали среднее значение «должной» массы

тела и сравнивали с фактической. Если фактическая масса превышала должную на 1–14% это свидетельствует о излишней массе тела (ИМТ), больше 15% – ожирение. Для выявления факторов риска здоровья проводили анкетирование, в котором были вопросы по организации питания, двигательной активности, по курению и режиму сна [4].

### Результаты исследования и их обсуждение

Анкетирование показало, что для значительной части студентов характерно нерациональное, несбалансированное питание и гиподинамия. Неправильное питание и сидячий образ жизни ведут к нарушению энергетического баланса. Нарушение баланса является основной причиной ИМТ. В настоящее время большое значение приобретает проблема питания, поэтому мы решили исследовать структуру питания студентов. Полученные данные свидетельствуют о том, что среди обследованных 18% студентов имеют недостаток массы тела, 68% с нормальной массой, 12,6% с избыточной массой тела и 1,4% – ожирение первой степени.

Известно, что ИМТ и ожирение в 5–10% случаев носит семейный характер. Студенты с ИМТ в анкетах указали, что ближайшие родственники тоже имеют избыточную массу тела, видимо у этих студентов ИМТ носит генетический характер. Большинство студентов – 44% питаются 2–3 раза в день, при этом 84,1% часто перекусывают между основными приемами пищи. Большую часть калории получают во второй половине дня и в вечерние часы. Только 39% студентов употребляют круглогодично овощи и фрукты, около 60% получают периодически в основном летнее-осенний период.

Оптимальный двигательный режим важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно укрепляющие здоровье и развитие физических способностей молодежи. Анализ двигательного режима показал, что 59% студентов получают физическую нагрузку во время занятий физкультурой в университете, 18% занимаются гимнастикой, бегом и спортом, 23% студентов не занимаются физической культурой.



Рис. 1



Рис. 2

Важный элемент здорового образа жизни – рациональный суточный режим. Неодинаковые условия жизни, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима, но особое внимание нужно уделять сну – основному виду отдыха. Постоянное недосыпание может вызвать ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности усвоения материала. Из анкетных данных продолжительность сна у студентов составляет 6–7 часов, для одних это время достаточное для отдыха, для других нет [5].

Одной из причин наносящих вред здоровью является курение табака, мы провели социологический опрос по выявлению курильщиков среди студентов 1 курса и выяснению их отношения к проблеме курения. Из опроса следует, что 31% студентов курят, из них 10% выкуривают по 5–6 сигарет в день, 12% по 10–15 в сутки. Причиной побудившей начать курить, две трети студентов указывают интерес, увлечение, влияние окружающей среды. К рекламе табака отрицательно относятся 52% респондентов, нейтрально 22% и 26% положительно. У 35% опрошенных курят друзья, однако это их не раздражает и к курению друзей относятся нейтрально. Ни один из регулярно курящих студентов не собираются отказываться от этой вредной привычки даже в случае повышения цен на сигареты или ухудшения сорта табака.

Таким образом, в результате проведенного исследования установлено, что среди студентов 1 курса наблюдаются нерациональное, несбалансированное питание с нарушением режима, которое в последствии может привести к ИМТ, гиподинамия, нарушение продолжительности сна, табакокурение. Конечно нельзя надеяться, что наше исследование способно решить проблему здорового образа жизни, но без всестороннего анализа любые попытки победить гиподинамию, нерациональное питание, вредные привычки будут малоэффективными. Каждый студент должен знать принципы рационального питания, влияние вредных привычек на организм.

Учитывая, что большинство факторов риска являются следствием неправильного образа жизни студентов, риск заболеваемости может быть снижен не за счет лекарственных препаратов, а за счет самостоятельных усилий, предпринимаемых по формированию ЗОЖ. Наша задача научить будущих врачей «формуле здоровья», которая достаточно проста: быть физически активным, правильно питаться, не курить и вести здоровый образ жизни для дальнейшей пропаганды ЗОЖ в своей врачебной деятельности.

По нашему мнению для оздоровления студентов и внедрения здорового образа жизни необходимо создать следующее:

1. Развивать в студенческих массах все формы физической культуры.

2. Пропагандировать наиболее эффективные методы укрепления здоровья, методы природного оздоровления.

3. Ознакомить и обучить студентов методам восточной медицины, медитации и методам закаливания организма.

4. В широком масштабе необходимо вести борьбу по искоренению вредных для здоровья привычек.

5. Одним из важнейших факторов оздоровления является рациональное питание. В этом направлении большую работу проводит кафедра нутрициологии КазНМУ.

#### Список литературы

1. Алмаз Шарман. Формула Здоровья. – Алматы, 2010. – 115 с.
2. Айхожаева М.Т., Абишева З.С., Асан Г.К. Проблема курения среди студентов // Мат. IV съезда РК. – Алматы, 2013. – С.128–129.
3. Зозуля Л.В. К исследованию структуры питания студентов // Мат. 4-го съезда казахского физиологического общества. – Алматы, 2011. – С. 126–127.
4. Геворкян Э.С. Адаптивные реакции гемодинамики на физическую нагрузку // Валеология. – 2014. – №3. – С. 57–62.
5. Гаркуша Н.С. Формирование культуры питания в семье как ключевое направление в воспитании. Валеология. – 2014. – № 1. – С. 73–77.
6. Ivanitskaya L.N., Lednova M.L., Pustovaya O.F. Sleeping Investigation as a mirror of the functional maturation of human brain in ontogenesis // Валеология. – 2014. – №1. – С. 45–50.