



## ИЗУЧЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ - МЕДИКОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Исламова Д.С., Шамсиева М.М.

Самаркандский государственный медицинский университет

Самарканд, Узбекистан

**Введение.** Экзаменационная сессия - это ответственный период в жизни студента-медика, при котором требуется сосредоточение сил для охвата большого количества изучаемого материала. Молодые люди полностью перестраивают свой распорядок дня и питание, при этом ухудшается качества жизни, что приводит к риску развития психосоматических заболеваний.

**Цель.** Изучить образ жизни и состояние здоровья студентов СамГМУ в период экзаменационной сессии.

**Материалы и методы.** Нами было проведено анкетирование 100 учащихся 4-6 курса лечебного факультета, в электронном виде. Исследование проводилось во время и после сессии. Анкета состояла из 20 вопросов с предлагаемыми готовыми ответами по данной теме. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью компьютерной программы MS Excel.

**Результаты.** По результатам проведенного исследования было выявлено, что одной из важных причин ухудшающих качества жизни студентов это наличия стрессов - вызванные перегруженностью, неполноценное питание, вредные привычки, отсутствие полноценного отдыха и сна. Большие учебные нагрузки отмечали 48% учащихся, нарушение режима учебы и отдыха 66%, нарушение режима и качества питания 35%, курение и употребление алкоголя 15%, недостаточная двигательная активность 32%. Среди опрошенных только 9 человек ведут здоровый образ жизни. У 23% студентов в анамнезе имеются указания на различные хронические заболевания.

**Заключение.** Таким образом, на основании проведенного исследования выявлено, что экзаменационная сессия - это время стресса для студентов, во время и после сессии имеются нарушения адаптации организма касающихся психоэмоциональной сферы приводящие к возможным психосоматическим болезням. Показатели качества жизни у всех исследуемых студентов умеренно снижены, так как здоровый образ жизни ведет только 9% студентов, 23% из них имеют различные хронические заболевания. Для повышения эффективности подготовки во время сессии необходимо скорректировать образ жизни студентов, при этом особое внимание уделять полноценному сну не менее восьми часов в день, комплексному питанию с содержанием достаточное количество витаминов и микроэлементов, а так же занятию спортом.