

СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМОВ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



Юсупов Нурулла Эшмаматович, Мамараджабов Собиржон Эргашевич
Самаркандский государственный медицинский университет, Республика Узбекистан, г. Самарканд

ЖАМОАТ САЛОМАТЛИГИ ТЕХНИКУМИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ ТУРМУШ ТАРЗИГА ИЖТИМОЙ-ГИГИЕНИК ТАВСИФ

Юсупов Нурулла Эшмаматович, Мамараджабов Собиржон Эргашевич
Самарканд давлат тиббиёт университети, Ўзбекистон Республикаси, Самарканд ш.

SOCIAL AND HYGIENIC CHARACTERISTICS OF THE LIFESTYLE OF PUBLIC HEALTH COLLEGE STUDENTS

Yusupov Nurulla Eshmamatovich, Mamarajabov Sobirjon Ergashevich
Samarkand State Medical University, Republic of Uzbekistan, Samarkand

e-mail: info@sammu.uz

Резюме. Мақолада жамоат саломатлиги техникуми талабаларининг турмуш тарзи хусусиятлари кўриб чиқилган. Уларнинг турмуш тарзи номутаносиб кун тартиби, нотўғри овқатланиш, жисмоний фаолиятнинг етишмаслиги ва зарarli оdatларнинг мавжудлиги билан характерланиши аниқланган. Бу бошқарилиши мумкин бўлган омилларнинг таъсирини камайитириш талабаларнинг ўқиш даврида соғлигининг ёмонлаиши хавфини пасайтиришга ёрдам бериши мумкин.

Калим сўзлар: тиббиёт талабалари, турмуш тарзи, соғлиқ.

Abstract. The article examines the lifestyle characteristics of students in public health colleges (PHC). It has been determined that their lifestyle is marked by an unbalanced daily routine, irregular eating habits, insufficient physical activity, and the presence of harmful habits. Reducing the influence of these manageable factors may help decrease the risk of health deterioration among students during their studies.

Keywords: medical students, lifestyle, health.

Актуальность проблемы. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи представляет собой актуальную задачу, так как здоровье и приверженность здоровому образу жизни служат основой для самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности создавать семью и выполнять репродуктивные функции, а также участвовать в учебном процессе, профессиональной деятельности, общественно-политической и творческой сферах [1, 2].

Исследования последних лет указывают на высокие показатели заболеваемости среди студентов, а также на рост негативных тенденций в их образе жизни, включая распространение вредных привычек и недостаточный уровень гигиенической культуры [3, 4]. Многообразии факторов, влияющих на здоровье студентов, преимущественно социального характера, а также реформирование систем здравоохранения и образования подчеркивают необходимость комплексного подхода к сохранению здоровья студенческой молодежи, устранению основных факторов риска и формированию здорового образа жизни [5, 6, 7, 8].

Целью исследования явилось проведение социально-гигиенической оценки образа жизни студентов ТОЗ в период их обучения.

Материал и методы исследования. Методом случайной выборки было проанализировано 124 анкеты. Среди участников опроса 57,2% составили девуш-

ки, а 42,7% — юноши. Большинство респондентов (81,1%) были в возрасте 17-18 лет, 16,7% — 19 лет, и 2,2% — от 20 до 21 года. Анкетирование проводилось с использованием специально разработанной анкеты, включающей 41 вопрос, сгруппированных в 4 блока: паспортные данные, жилищно-бытовые условия и материальное положение, отношение студентов к курению и употреблению алкоголя, а также организацию повседневной жизни (сон, питание).

Результаты исследования. Организация питания является ключевым фактором, определяющим здоровье студентов и отражающим особенности их образа жизни. В течение учебного дня два раза в день питаются 10,5% студентов, три раза в день - 33,9%, четыре раза в день - 19,3%, по-разному - 16,9% (рис. 1).

При этом студенты, принимающие горячую пищу один раз в день, составили 30,0%, два раза в день - 61,1%, три раза в день - 9,9%. Относительно употребления сахара выявлено, что один кусочек или ложку сахара принимают 31,1%, две - 37,8%, три - 6,7%, четыре и более - 6,3%, по-разному - 4,4, и только 12,2% не употребляют сахар вообще. Больше половины студентов не соблюдают режима питания - 66,9%, и только 33,1% питаются в одно и то же время. О недостатке йода в нашем регионе все знают достаточно хорошо, поэтому для профилактики заболеваний в свой рацион добавляют йодированную соль.

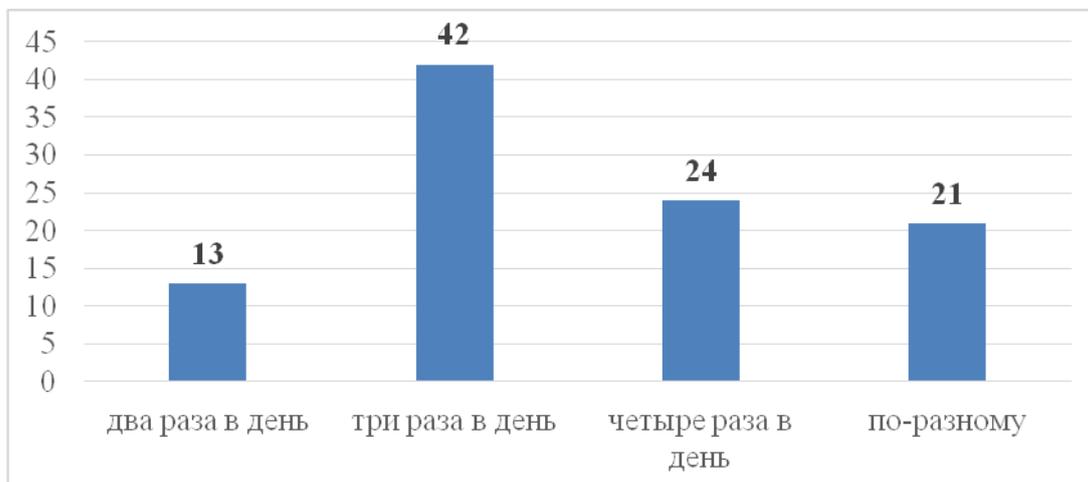


Рис. 1. Распределение студентов в зависимости от частоты приема пищи (n=124)

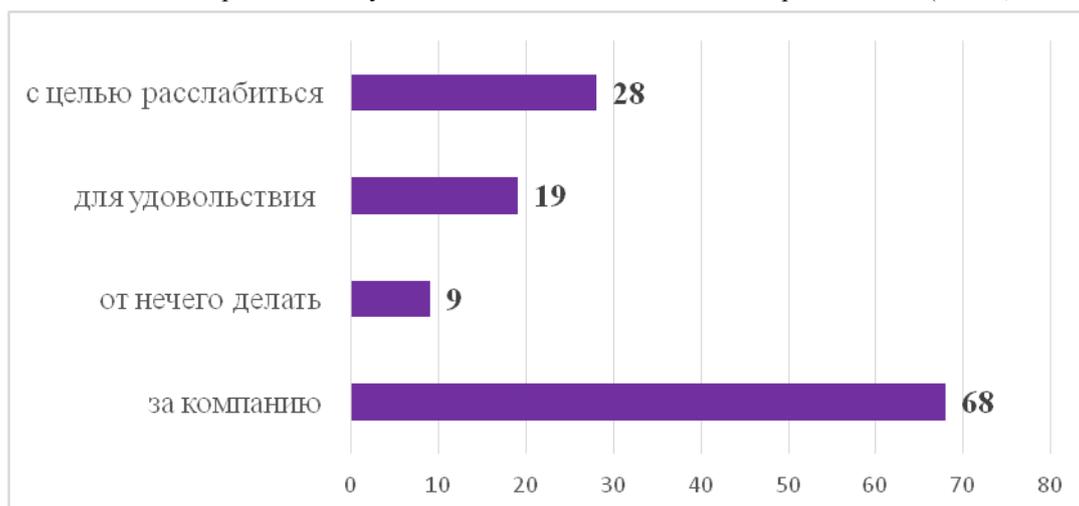


Рис. 2. Распределение студентов в зависимости от частоты и причины употребления алкоголя

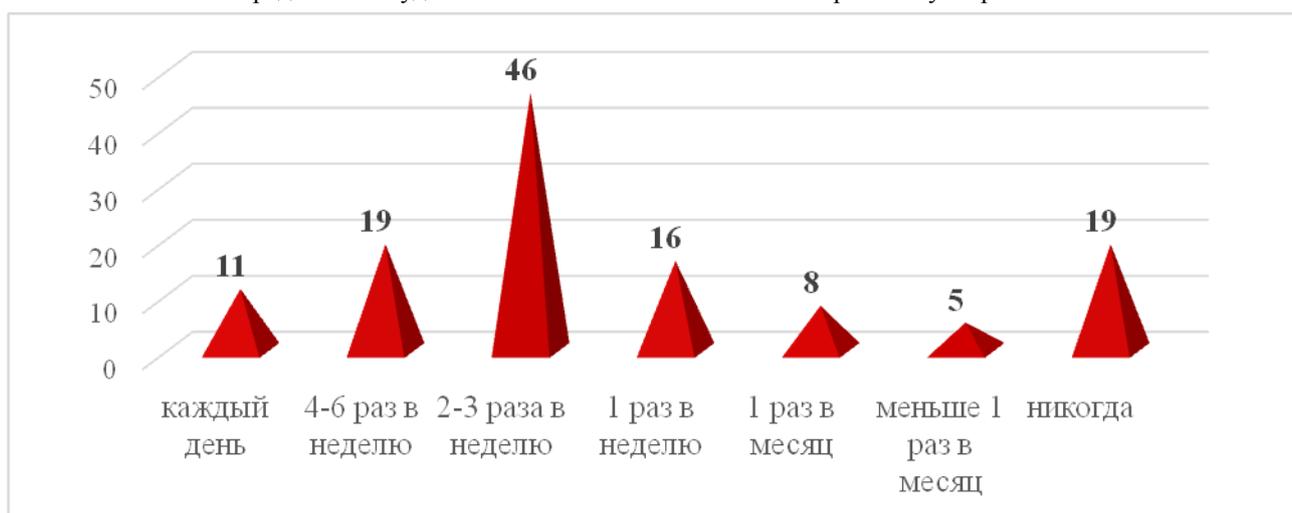


Рис.3. Распределение студентов в зависимости от частоты длительной активности (n=124)

Примерно половина опрошенных студентов употребляют йодированную соль при приготовлении пищи - 48,9%, не всегда это делают 16,7%, не знают 6,7% и не применяют вообще 27,8% студентов.

Каждому студенту известно о вредном влиянии табака и алкоголя на растущий организм. Однако, несмотря на это, курение и употребление спиртных напитков остаются довольно распространенными привычками среди студентов. Установлено, что алкогольные напитки употребляли (пробовали) 20,1% опрошенных студентов 1-го курса, и 79,8% не

употребляли алкоголь ни разу в жизни. При этом из тех студентов, которые употребляют алкоголь (рис. 2), больше половины делают это за компанию (54,8%), с целью расслабиться (22,5%), для удовольствия (15,3%), просто от нечего делать (7,2%) (Рис.2). Важно отметить, что первый прием алкоголя был в возрасте 17 лет и старше у 76,7%, в 16 лет - у 7,8% опрошенных студентов. Никогда не испытывали сильного алкогольного опьянения из них 78,9%, однажды это случилось у 17,8%, в количестве 2-3 раз было у 1,1% студентов. В их семьях при этом алкоголем никто не

злоупотребляет (98,9%), по мнению студентов. Относительно курения выявлена более положительная динамика: не курят вообще 92,2% студентов, 1 или 2 раза за последние 3 месяца - 2,2%, каждый день курят 5,6% студентов. Из курящих до 5 сигарет в день - 3,3%, до 10 сигарет - 1,1% и около пачки в день - 1,1%.

Относительно возраста начала курения 16 лет и старше составили 8,9%, с 10 до 15 лет - по 1,1%. При оценке двигательной активности студентов вне учебных занятий установлено, что в спортивном клубе, спортшколе, танцевальном кружке занимаются регулярно лишь 18,9%, нерегулярно - 41,1% опрошенных, и не занимаются вообще 40,0%. Вне техникума в свое свободное время физической деятельностью занимаются каждый день 13,3% студентов, 4-6 раз в неделю - 16,7%, 2-3 раза в неделю - 42,2%, 1 раз в неделю - 15,6%, 1 раз в месяц - 5,6%, меньше 1 раза в месяц - 2,2%, никогда этого не делают 4,4% (рис. 3).

Обсуждение полученных результатов. Анализ основных компонентов режима дня студентов ТОЗ показал, что большинство студентов (52,2%) соблюдают рекомендованную продолжительность сна в 8 часов. Среди них 13,3% спят по 9 и более часов, 23,3% — 7 часов, и 10,1% ограничиваются 6 часами. На пребывание на свежем воздухе более 2 часов в день выделяют 67,8% студентов, тогда как 24,4% проводят на улице менее 2 часов, а 7,8% — менее 1 часа. В отношении использования свободного времени 30,0% студентов проводят около 2 часов перед экраном телевизора или компьютера, 35,6% — до 2 часов, 23,3% — до 1 часа, и только 11,1% ограничиваются 30 минутами в день.

Анализ жилищных условий показал, что более половины студентов проживают в отдельных квартирах (53,3%), тогда как 30,0% — в частных домах с частичными удобствами, 11,1% — в коттеджах, 3,3% — в комнатах коммунальных квартир и 2,2% — в общежитиях. По составу семьи 26,7% студентов являются единственными детьми, 58,9% имеют одного брата или сестру, а 14,4% — троих и более. Большинство студентов проживают в полных семьях (82,2%), в то время как 14,4% живут только с матерью, а 3,3% — под опекой. Уровень дохода семьи 45,6% студентов превышает прожиточный минимум, у 46,7% соответствует ему, и у 7,8% — ниже прожиточного минимума. Семейную обстановку 87,8% студентов оценивают как благоприятную, 10,0% — как нормальную, и у 2,2% семей есть тяжелобольные или инвалиды. Работу на постоянной основе совмещают с учебой 5,6% студентов, 36,7% работают в период каникул, 51,1% работают нерегулярно, а 6,7% студентов не работают совсем. При самооценке состояния здоровья 42,2% студентов считают себя полностью здоровыми, 56,7% — практически здоровыми, и лишь 1,1% — недостаточно здоровыми. Анализ и ранжирование социально-гигиенических факторов и характеристик образа жизни по степени их управляемости позволяют установить приоритетные направления и оптимальные стратегии для минимизации их негативного влияния на здоровье студенческой молодежи.

Выводы. Таким образом, результаты исследования указывают на то, что основными факторами, определяющими образ жизни современных

студентов ТОЗ, являются низкая физическая активность, несоблюдение режима дня и питания, а также употребление алкоголя и курение, которые, вероятнее всего, оказывают неблагоприятное влияние на состояние здоровья студентов. Режим дня студентов характеризуется недостаточной продолжительностью сна, низким уровнем физической активности (40%) и нерегулярностью питания.

Литература:

1. Tomas Kotter, Yannick Tautphaus et al. (2014). Health-promoting factors in medical students and students of science, technology, engineering, and mathematics: design and baseline results of a comparative longitudinal study. 2014. BMC Medical Education, 14, 134.
2. H. Riemenschneider et al. Do socio-cultural factors influence medical students' health status and health-promoting behaviors? 2016; BMC Public Health, 16, 3228.
3. Rizaev J. A. et al. Oncoepidemiological assessment of the incidence and mortality of prostate cancer for the period 2015-2020 in the cross section of the republic of uzbekistan and individual regions // Open Access Repository. – 2023. – Т. 4. – №. 3. – С. 1108-1113.
4. Хаблова А.А. и др. Оценка состояния здоровья студентов-медиков. Здоровоохранение Российской Федерации, 2020; 2(6), 105-110.
5. Глыбочко П.В., Есауленко И.Э., Попов В.И. Здоровье студентов медицинских вузов России: проблемы и пути их решения. Сеченовский вестник, 2017; 3(7), 45-50.
6. Косимовская Н.А. Сравнительная характеристика заболеваемости выпускников школ и студентов медицинских вузов. Социальные аспекты здоровья населения. 2020; 72(3), 151-156.
7. Пескова Д.С. Субъективная оценка здоровья студентов медицинского ВУЗа. Abstracts Worldwide scientific forum of students with International participation "Students Science -2019" Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, 2019; 2(6), 678. В этом исследовании анализируется состояние здоровья студентов медицинских вузов Узбекистана, подчеркивается распространенность функциональных нарушений и хронических заболеваний.
8. Киличева Т.А., Собирова Ш.И. Влияние образа жизни и культуры здоровья с процессом обучения в медицинской академии. Вестник науки и образования, 2023; 1(4), 57-62.

СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИКУМОВ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Юсупов Н.Э., Мамараджабов С.Э.

Резюме. В статье рассматриваются особенности образа жизни студентов техникумов общественного здоровья. Установлено, что их образ жизни характеризуется несбалансированным распорядком дня, неправильным питанием, недостаточной физической активностью и наличием вредных привычек. Снижение влияния этих управляемых факторов может помочь снизить риск ухудшения здоровья студентов в период их обучения.

Ключевые слова: студенты-медики, образ жизни, здоровье.