

2009 г. — год молодежи

УДК: 614.39:378.17]:304.3(045)

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**П.В. Глыбочко** – ГОУ ВПО Саратовский ГМУ Росздрава, ректор, чл.-кор. РАМН, директор НИИ фундаментальной и клинической урологии и нефрологии, доктор медицинских наук, профессор; **И.О. Бугаева** – ГОУ ВПО Саратовский ГМУ Росздрава, проректор по общественным связям и воспитательной работе, доктор медицинских наук, профессор; **М.В. Еругина** – ГОУ ВПО Саратовский ГМУ Росздрава, заведующая кафедрой организации здравоохранения, общественного здоровья и медицинского права, кандидат медицинских наук, доцент. E-mail: lab48@yandex.ru

## FORMING OF STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLE

**P.V. Glybochko** – Saratov State Medical University, Rector, RAMS Corresponding Member, Director of Saratov Research Institute for Fundamental and Clinical Urology and Nephrology, Professor, Doctor of Medical Science; **I.O. Bugayeva** – Saratov State Medical University, Pro-rector of Public Relations and Educational work; Doctor of Medical science, Professor; **M.V. Yerugina** – Saratov State Medical University, Head of Department of Public Health Organization, Public Health and Medical Law, Candidate of Medical Science, Assistant Professor. E-mail: lab48@yandex.ru

**П.В. Глыбочко, И.О. Бугаева, М.В. Еругина, Саратовский научно-медицинский журнал, 2009, том 5, №1, с. 9-11**

На основании данных отечественной литературы изучены современные проблемы здоровья студенческой молодежи, формирования здорового образа жизни как основного здоровьесоздающего фактора.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, качество жизни, профилактика.

**P.V. Glybochko, I.O. Bugayeva, M.V. Yerugina, Saratov Journal of Medical Scientific Research, 2009, vol. 5, №1, p. 9-11**

On the basis of Russian literature data the authors studied contemporary problems of students' healthy lifestyle forming as the main health constitutive factor.

**Key words:** healthy lifestyle, quality of life, preventive measures.

Президент Российской Федерации Дмитрий Медведев объявил 2009 год в России годом молодежи, целью проведения которого является развитие творческого, научного и профессионального потенциала молодежи, ее активного привлечения к социально-экономическим преобразованиям в стране, воспитание чувства патриотизма и гражданской ответственности у молодых людей. Одним из главных направлений молодежной политики обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью и состоянию окружающей среды, осуществление комплексных профилактических мероприятий, направленных на формирование негативного общественного отношения к асоциальному поведению. В качестве показателей эффективности реализации молодежной политики в субъектах Российской Федерации выделены: здоровье, семейное положение, рождаемость в молодых семьях, занятия физической культурой и спортом, общественная, творческая и политическая активность молодых людей.

Негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет. Тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи [4]. Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи, так как его сохранение и улучшение не только способствуют повышению уровня популяционного здоровья, но и обеспечивают устойчивость экономического развития государства. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается [6]. Так, по данным Л.Н. Семченко, С.А. Батрымбетовой (2007) ко второму курсу обучения количество

случаев заболеваний увеличивается на 23%, а к четвертому – на 43%. Четверть студентов при определении групп здоровья для занятий физической подготовкой переходит в более низкую медицинскую группу. Ежегодно увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Анализ функционального состояния выявил, что состояние здоровья студентов характеризуется следующими показателями: высокий уровень здоровья – 1,8%; средний – 7,7%; низкий – 21,5%; очень низкий – 69% [6]. Исходя из вышесказанного, представляется необходимым комплексное изучение состояния здоровья студентов, в том числе студентов-медиков, во взаимосвязи с социально-гигиеническими и медико-организационными факторами риска, на основе чего могут быть разработаны и внедрены рекомендации по совершенствованию системы организации и медико-социальной помощи студентам медицинских вузов.

Проблема укрепления здоровья студентов на современном этапе, который характеризуется обострением финансовых противоречий в мире, недостатками кадрового обеспечения учреждений здравоохранения, является крайне актуальной для государства и общества. Являясь частью общества, студенты в полной мере подвержены воздействию комплекса неблагоприятных факторов, связанных с современной экономической ситуацией в многие студенты вынуждены покидать привычную домашнюю среду, начинают жить в общежитии либо снимают комнату, что существенно влияет на образ жизни, требуя приспособления к новым условиям жизни. Многие авторы обращают внимание на крайне высокую интенсивность современного учебного процесса, при котором студенты испытывают серьезный рост учебных нагрузок, который происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствия сформированной приверженности к здоровому образу жизни [1, 2]. Указанные факторы негативно сказываются на состоянии физического и психического здоровья студенчества, приводят к истощению адаптационных резервов нервной, эндокринной, иммунной системы

растущего организма, способствуют формированию функциональных расстройств, а затем и хронической патологии.

Любой здоровый человек, а молодой – особенно, является фундаментальной ценностью для общества и государства. Формирование здорового образа жизни членов общества имеет первостепенное значение для прогрессивного демографического развития. Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого индивидуума к своему здоровью. В отличие от стран с традиционными капиталистическими устоями в сознании российских граждан еще не сформировалось отношение к собственному здоровью как к главному капиталу, который надо создавать, приумножать, готовясь использовать его в процессе жизни. Молодые люди должны понимать, что от уровня здоровья работника во многом зависит его успешность, эффективность и уровень оплаты труда. Поэтому в современных условиях образовательной системы особенно важно воспитывать готовность студентов к здоровому образу жизни. В монографии «Цена здоровья» (1951) К. Уинслоу, один из приверженцев теории «человеческого капитала», привел расчеты, согласно которым до двадцатилетнего возраста «средний американец» только потребляет средства на воспитание, образование, медицинскую помощь, но уже к 40 годам своим трудом он возвращает семье и обществу эти расходы, после чего приносит «капитал», который будет тем больше, чем дольше он будет жить и трудиться. В итоге к 60 годам «средний американец» возвращает в 2 раза больше средств, чем на него было затрачено. Эти исследования послужили основой для определения уровня экономического ущерба, связанного с преждевременной смертностью населения, инвалидностью, непредотвращенными заболеваниями. Академик Ю.П. Лисицын в конце прошлого столетия научно обосновал модель социальной обусловленности здоровья, которая получила одобрение и признание экспертов Всемирной организации здравоохранения. Согласно данной модели уровень здоровья населения более чем на 50% зависит от образа жизни и условий жизни; по 15-20% занимают наследственные факторы и состояние окружающей среды и около 10-15% приходится на работу органов и учреждений здравоохранения [4].

Исследования самооценки здоровья студентов выявили связь состояния здоровья и уровня жизни. Чем выше оценка уровня жизни, тем лучше самооценка собственного здоровья. Студенты, имеющие собственное жилье и оценивающие условия проживания как хорошие, гораздо чаще других считают себя здоровыми (68,9%). Среди студентов, проживающих в общежитии, здоровыми себя считают в 1,5 раза меньше. По мнению студентов, первостепенным фактором, неблагоприятно влияющим на здоровье, является постоянное переутомление, связанное с высокой интенсивностью учебной нагрузки и необходимостью работать параллельно с учебной. На втором месте – неудовлетворительные жилищные условия, затем следуют: безразличное и невнимательное отношение к собственному здоровью, проблемы в семье, несбалансированное питание, вредные привычки. По данным разных авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда [1]. Среди неблагоприятных факторов студенческой жизни, кроме указанных, студенты назвали выраженное чувство одиночества (71,5%), которое, возможно, связано со сложным микроклиматом в коллективе, на который указывают 45,7% опрошенных студентов. Больше 50% студентов указали на высокий уровень тревожности, вызванный предстоящей трудовой деятельностью. Около 35%

студентов не уверены, что они будут востребованы как специалисты после окончания учебы. Для снятия хронического стресса, подавления тревожности, обусловленной вышеперечисленными факторами, молодые люди достаточно легко прибегают к снятию стресса «приемом алкоголя» (20%), «курением» (35%), «приемом легких психотропных средств» (8,5%). Так, среди первокурсников Нижегородских вузов курит около 30% студентов. На четвертом курсе курят уже 45% студентов. При этом только около 50% студентов осведомлены о неблагоприятном воздействии табакокурения на здоровье. Употребляют алкоголь с разной частотой около 87% студентов. При этом большая часть опрошенных уверена в абсолютной безвредности пива, занимающего первое место в структуре употребляемых студентами алкогольных напитков. В качестве побудительных причин курения и употребления алкоголя студенты называют «облегчение общения». В определенной степени этот мотив обнадеживает, так как при соответствующих условиях и разъяснительной работе подавляющее большинство студентов могут легко расстаться с этими пагубными для здоровья воздействиями, тем более, что как устойчивая привычка табакокурение и употребление алкоголя оформляются только у 18-19% потребителей при условии достаточно длительного периода воздействия этих вредных факторов на организм [3].

Студенты-медики представляют собой основной кадровый резерв отечественного здравоохранения, в связи с чем основной задачей медицинских вузов является подготовка физически здоровых специалистов, способных долго сохранять работоспособность и активную жизненную позицию. Освоение комплекса медицинских знаний требует от студентов больших умственных, физических и психоэмоциональных затрат, поэтому высокий уровень здоровья является необходимым условием получения высшего профессионального образования.

На сегодняшний день в Саратовском государственном медицинском университете многое делается для формирования здорового образа жизни студентов. В университете функционирует оборудованная лыжная база, спортивно-оздоровительный лагерь «Медик», организованы секционные занятия более чем по 10 видам спорта. Ежегодно проводятся факультетские спартакиады среди первокурсников «Бодрость и здоровье», студенческие соревнования «Зимняя лыжня», воскресные «Дни здоровья». В этих массовых мероприятиях, призванных формировать установки на здоровый образ жизни, каждый год принимают участие более двух тысяч студентов. Ежегодно в летний период студенты отдыхают и укрепляют свое здоровье в спортивно-оздоровительном лагере «Медик», где совместными усилиями администрации университета и студентов созданы все бытовые условия для полноценного отдыха: построены и оснащены новые домики, отремонтирована столовая, спортивные площадки. При этом спортивные площадки признаны лучшими островными площадками, где в течение летнего сезона силами студенческого клуба организуется проведение спортивных состязаний.

Совместно с отделом межведомственного взаимодействия в сфере профилактики управления федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Саратовской области проводится работа по профилактике вредных привычек в студенческой среде. Систематически проводятся диспуты в общежитиях университета из серии «Наркотики: мифы и реальность», демонстрируются фильмы о губительном влиянии на здоровье и правовых последствиях применения наркотических веществ. Профилактические программы по данной тематике разрабатываются с участием ведущих преподавателей психологии, социологии, наркологии и других специалистов.

На ряде кафедр нашего вуза при реализации учебных программ проводится популяризация здорового образа жизни. Так, кафедра акушерства и гинекологии педиатрического факультета организовала проведение акции «Медики против СПИДа», посвящённой Всемирному Дню борьбы со СПИДом. На кафедре анатомии человека для студентов младших курсов медицинского университета, молодёжи других вузов, медицинского лицея, колледжей, школ г. Саратова и Саратовской области регулярно проводятся экскурсии по анатомическому музею университета с демонстрацией пороков развития плода, являющихся следствием наличия вредных привычек и приверженности нездоровому образу жизни.

Таким образом, в современных социально-экономических условиях в связи с негативными тенденциями показателей, характеризующих здоровье студентов, в процессе учебы в медицинском университете необходимо формировать в молодежной среде установки на здоровый образ жизни. Существующая система образования должна быть комплексной и учитывать биологические, психологические, экономические, экологические, социальные условия и факторы, влияющие на здоровье студенческой молодежи.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Батрымбетова, С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента / С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов: СГМУ, 2007. – С. 165-179.
2. Козина, Г. Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи: Автореф. дис. ...канд. социолог. наук / Г. Ю. Козина. – Пенза, 2007.
3. Куприянова, Э.В. Здоровый образ жизни как метод сохранения и укрепления здоровья студентов: Автореф. дис. ...канд. социолог. наук / Э.В. Куприянова. – Пенза, 2007.
4. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – С.300-303.
5. Семченко, Л.Н. Социальное благополучие и уровень здоровья студенческой молодежи по данным ее самооценки / Л.Н. Семченко, С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов: СГМУ, 2007. – С. 136-138.
6. Гафиатулина, Н.Х. Специфика отношения учащейся молодежи России к здоровью в социокультурном контексте: автореф. дис. ...канд. социолог. наук / Н.Х. Гафиатулина, Ростов-н/Д. 2007.



#### Сотрудниками Саратовского государственного медицинского университета получены патенты:

1. № 79420 Инкубатор для недоношенных детей с крайне низкой массой тела / П.В. Глыбочко, А.А. Свистунов, Л.П. Бочкова.

#### В издательстве Саратовского государственного медицинского университета вышли в свет монографии:

1. Добровольский Г.А., Добровольский И.Г., Николенко В.Н. и соавт. Анатомо-функциональные особенности физического развития саратовских женщин 17-25 лет в таблицах.
2. Новокрещенова И.Г. Организационно-экономические основы функционирования муниципального здравоохранения.
3. Барсуков В.Ю., Плохов В.Н., Чеснокова Н.П. и соавт. Рак молочной железы: современные принципы диагностики и комплексной терапии.
4. Антонов В.С., Богомолова Н.В., Волков А.С. Автоматизация гематологического анализа. Интерпретация показателей гемограммы.
5. Павлов В.И. Профилированная физическая культура врача.
6. Дудаева Н.Г., Бугаева И.О. и соавт. *Helicobacter pilori*: современная диагностика и терапия.