

УДК 712.766.1 + 612.825.8

## ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

**Н.П. Косарева, Л.П. Кордокова, О.В. Халцонен**

*Профессиональное здоровье студентов во многом зависит от образа жизни и организации учебного процесса. Нерациональное питание и курение являются самыми распространенными факторами риска для здоровья студентов. Даны рекомендации по профилактике курения и правильной организации питания студентов с целью их оздоровления.*

В настоящее время отмечают неблагоприятные тенденции в состоянии здоровья молодежи, что в полной мере относится и к студенческой среде. Охрана здоровья студентов должна рассматриваться как часть общей системы учебно-воспитательной работы в вузе. Только сознательное отношение к своему здоровью и воспитание ответственности за него поможет изменить сложившуюся ситуацию в положительную сторону. Поэтому укрепление здоровья и снижение заболеваемости студентов требуют расширения пропаганды здорового образа жизни, в частности таких его составляющих, как рациональное питание и отказ от курения [1;2].

Однако эти новые концепции и представления в большинстве своем остаются известными лишь узкому кругу специалистов, преподавателей, занимающихся этими проблемами, а значительная часть населения, в частности, студенчество остается несведущими в вопросах рационального питания. Естественно, что незнание этих законов и несоблюдение норм физиологических потребностей в пищевых веществах, формулы сбалансированного питания, отсутствие представлений об оптимальном соотношении белков, липидов, углеводов в ежедневном рационе приводит в итоге к резкому дисбалансу основных метаболических и энергетических потоков, нарушению процессов регуляции обмена веществ, гиповитаминозам с последующим формированием донозологических (предболезнь) и выраженных форм расстройств желудочно-кишечного тракта, нервных болезней, других тяжелых заболеваний. Различные нарушения питания особенно ярко проявляются в студенческие годы, что обусловлено режимом труда, неуклонно увеличивающейся учебной нагрузкой, образом и стилем жизни студентов, материальным положением.

На кафедре основ медицинских знаний Тверского государственного университета проводилось анкетирование студентов математического, экономического, биологического и некоторых других факультетов 3-4-х курсов по проблемам питания в связи с их образом жизни [3;4]. Из 130 опрошенных режим питания соблюдают только около 10 %, еще 20 % стараются его придерживаться, остальные 70 % не соблюдают. Более трех раз в день питаются 10 % молодых людей, три раза в день питаются 60 % учащихся, два раза в день – 30 %. Завтрак у 96 % студентов составляют чай и бутерброды, только 15 % по утрам питаются ежедневно горячей пищей. Полноценный обед из трех блюд употребляют 42 % студентов. У 37 % опрошенных основной прием пищи приходится на ужин, причем после 21.00. Главной причиной своего нерегулярного питания 74 % студентов считают недостаток денежных средств. 32 % обучающихся связывают нарушения в режиме питания с напряженной учебной нагрузкой и отсутствием времени. По времени прием пищи занимает у студентов в среднем 5-10 мин, очень многие из них (63 %) занимаются посторонними делами во время еды (читают, разговаривают). 70 % опрошенных

имеют жалобы на работы органов пищеварения, среди них только 16 % обращались в какие-либо лечебные учреждения.

Помимо анкетирования, во время занятий по дисциплине «Основы медицинских знаний» со студентами проводились практические занятия, где они представляли свой ежедневный рацион питания за неделю, а затем сами его анализировали по основным критериям здорового питания: питательной ценности употребляемых продуктов, энергетической ценности (калорийности), сбалансированности основных пищевых продуктов, режиму питания.

Ответы на вопросы анкеты и результаты практических занятий, касающиеся образа жизни и питания студентов, свидетельствуют о невыполнении студентами элементарных гигиенических требований в вопросах питания, что связано с низким уровнем знаний о рациональном сбалансированном и адекватном питании, плохим материальным положением и недостаточно серьезным отношением студентов к своему здоровью.

Поэтому одной из основных задач преподавателей кафедры основ медицинских знаний ТвГУ является выработка мероприятий по улучшению гигиены питания студентов. В связи с вышеизложенным предлагаются следующие мероприятия, которые, на наш взгляд, целесообразно вынести на обсуждение ученых советов вуза и факультетов и использовать в работе преподавателей со студентами:

- при составлении учебных расписаний учитывать физиологическую потребность организма человека в обязательном приеме горячей пищи в обеденное время (с 13.00 до 15.00), в связи с чем необходимо всем студентам иметь 30-минутный перерыв;

- в целях выработки у студентов более ответственного отношения к своему здоровью, в частности к соблюдению правил рационального питания, усилить систему учебно-просветительской работы, которая повышала бы мотивацию студентов в соблюдении режима и улучшении качества питания для сохранения своего здоровья; такая форма может носить рекламно-агитационный характер: выпуск стенгазет, брошюр, проведение бесед, показ научно-популярных фильмов, приглашение для бесед специалистов по проблемам питания.

Однако, несмотря на внедрение всех этих мероприятий, нельзя забывать о существовании определенной группы риска – студентов, не имеющих достаточной материальной базы, что позволяет считать эту проблему социально значимой во всех отношениях.

Курение табака – одна из самых распространенных вредных привычек, приводящих к серьезным нарушениям здоровья. Число курильщиков на планете исчисляется миллионами. Как показывают исследования, каждую минуту выкуривается примерно 30000 сигарет и папирос. По данным ВОЗ (2001 г.), в последние годы резко возросла частота связанных с курением заболеваний. В связи с этим особую тревогу вызывает увеличивающееся число курящей студенческой молодежи в возрасте до 23 лет [3]. Мужчины, если они не курили в детском, подростковом, юношеском возрасте, крайне редко начинают курить после 20 лет, в то время как девушки привыкают к курению в возрасте 20 – 30 лет. Если среди юношей все более престижным становится отказ от курения, то по логике вещей процент курящих молодых людей должен снижаться, а в действительности этот процент возрастает. И происходит это в основном за счет молодых девушек, среди которых стало весьма модным «баловаться никотином».

По мнению экспертов ВОЗ, главным виновником распространения курения в развитых странах являются табачные компании, навязывающие яркую настойчивую рекламу. По нашему мнению, распространению курения среди девушек и молодых женщин способствует и наше телевидение, так как во многих зарубежных и

отечественных фильмах, демонстрирующихся на экранах ТВ, а иногда и в популярных программах главные героини курят, при этом они выглядят вполне благопристойными, респектабельными и благополучными.

В современном обществе курение является одним из видов социального поведения человека. Сам процесс курения является существенным элементом в общении людей. Например, беседа, окутанная сигаретным дымом, психологически в какой-то степени носит доверительный дружественный характер. В дальнейшем проявляется психологическая и физиологическая зависимость.

Вредное действие табака на организм человека универсально, но особенно повреждающе курение действует на функции женского организма. У курящих женщин чаще, чем у мужчин, наблюдаются головные боли, слабость, утомляемость. У заядлой курильщицы риск развития инфаркта миокарда в три раза выше, чем у столько же курящего мужчины. Никотин изменяет и регуляцию сложных физиологических процессов в половой сфере женщины, бесплодие у курящих наблюдается значительно чаще, чем у некурящих. В связи с этим при планировании семьи курящий мужчина должен отказаться от вредной привычки не менее чем за три месяца до зачатия, а для женщины как для будущей матери курение вообще противопоказано в силу физиологических особенностей ее репродуктивной системы. Однако женский организм по сравнению с мужским может быстрее и легче отказаться от никотиновой зависимости.

С целью изучения распространенности курения среди студенток Тверского государственного университета было проведено анонимное анкетирование 90 девушек математического и филологического факультетов в возрасте от 18 до 24 лет. Результаты анкетирования показали, что курят 36 % из числа опрошенных, из них 61 % курят постоянно. Из числа постоянно курящих 52 % выкуривают до 5 сигарет в день, 32 % – от 5 до 10 сигарет, остальные – более 10 штук в день. На вопрос, с какого возраста они курят, 70 % девушек назвали 18-19 лет, т.е. начали курить в вузе. Особую тревогу вызывает тот факт, что 44 % курящих отметили «тягу к табаку», что говорит о уже сформировавшейся у них никотиновой зависимости.

В анкете был также ряд вопросов, выявляющих отношение студенток к курению. Почти все некурящие студентки отметили свое отношение к курению как фактору, представляющему опасность для здоровья, среди курящих таких было всего 4,5 %.

Итак, проведенное исследование выявило широкое распространение курения среди студенток. Более чем у половины из них отмечается никотиновая зависимость, большинство начали курить в вузе. Все эти данные говорят о том, что в университете не уделяется должного внимания проблеме курения учащейся молодежи. Отсутствуют антитабачная политика и программы, нацеленные на уменьшение распространенности курения среди студентов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Шверина Т.А., Щепликова Т.А. Образ жизни и питание студентов // Физическое воспитание и здоровый образ жизни учащейся молодёжи. Тверь, 2000. С. 98.
2. Распространенность курения, употребления алкоголя и наркотиков среди подростков и молодежи // Минздрав. РФ, департамент здравоохранения Тверской области, ГОУ ВПО «Тверская ГМА Минздрава России»: Информационное письмо. Тверь, 2003.

3. Грибанов Г.А., Косарева Н.П., Кордюкова Л.П. и др. Проблемы питания студентов в связи с их образом жизни // Реформа социальной сферы в условиях современного российского общества: проблемы и решения. Тверь, 2002. С. 116-118.
4. Распространенность курения, употребления алкоголя и наркотиков среди подростков и молодежи // Минздрав РФ, департамент здравоохранения Тверской области, ГОУ ВПО «Тверская ГМА Минздрава России»: Информационное письмо. Тверь, 2003.

#### **LIFESTYLE AND HEALTH OF STUDENTS**

**N.P. Kosareva, L.P. Kordyukova, O.V. Haltsonen**

*The professional health of students is largely dependent on their lifestyle and the structure of educational process. Irrational eating and smoking are the most widespread risk factors for the students' health. Recommendations for prophylaxis of smoking and organization of the rational eating among students to improve their health are given.*