**Анализ показателей здоровья студентов**

*Багаутдинова Э.З.*

*ГАПОУ РБ Уфимский медицинский колледж*

Здоровье молодежи – одна из важных социальных ценностей нашего общества. У молодого человека должно укрепиться желание быть здоровым, стать полноценным гражданином общества, сохранить творческое долголетие и тем самым внести свой вклад в достижения мировой цивилизации.

Существует более ста определений и подходов к понятию «здоровье». Имеющиеся в литературе определения можно классифицировать следующим образом:

1. Здоровье - это отсутствие болезней.

2. Здоровье и норма - понятия тождественные.

3. Здоровье, как единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант.

Как указывает академик Ю.П. Лисицын, общим для этих подходов является то, что здоровье понимается как нечто противоположное, отличное от болезни, то есть понятие «здоровье» до сих пор определяется через понятие «нездоровье» и зависит от распространенности тех или иных болезней. Таким образом, медицина и ее теория остаются во власти патологии. До сих пор ничтожно мало таких индексов, показателей, которые отражали бы меру и состав, качество и количество собственно здоровья - личного и общественного.

При оценке здоровья принято выделять 4 уровня:

1)   здоровье отдельного человека;

2)   здоровье малых социальных или этнических групп - групповое здоровье;

3)   здоровье населения, как административно-территориальная единица;

4)   общественное здоровье, как здоровье общества, популяции в целом.

На сегодняшний день нет единого организационного подхода к структуре студенческих здравпунктов, поликлиник и больниц. Как показывает практика, такие ЛПУ создаются по принципу и подобию территориальных, обслуживающих взрослое население. Вследствие того, что не в полной мере учитывается возрастная специфика рассматриваемого контингента, лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия, проводимые данными учреждениями в отношении студентов, не всегда достигают поставленных целей. (Камаев,2002)

Анализ результатов медицинских осмотров, проведенных до поступления в СУЗ, показывает, что в среднем у каждого будущего студента было 1,6 заболеваний, зарегистрированных в детские и школьные годы. Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство из них (две трети) достаточно здоровы для того, чтобы посещать основные группы занятий физкультурой. Исследование особенностей образа жизни показало, что курят 28,4% опрошенных студентов, занимаются физическими упражнениями, делают зарядку только 20,5% опрошенных, посещают спортивные секции - 6,8%, стараются соблюдать режим дня — 17,8%, следят за своим питанием — 14,5%. Согласно результатам исследования, причина наличия вредных привычек студентов - стрессы, вызванные перегруженностью учебных программ, неустроенность быта и досуга.

Цель научно-исследовательской работы - изучить состояние здоровья и образа жизни студентов БМК, учащихся на отделении «Лабораторная диагностика».

Методы исследования:

1) социологический опрос.

2) статистическая обработка материала: расчет средних величин;

3)  Сравнительный метод.

Исследование проводилось по материалам опроса 100 студентов, учащихся на отделении «Лабораторная диагностика» - 8 юношей и 92 девушек.

Отбор респондентов для опроса проводился путем случайной выборки.

Серьезной проблемой современности являются вредные привычки, которые наносят ущерб здоровью. Курение неоднократно характеризовалось как «один из факторов, представляющих наибольшую опасность для здоровья в настоящее время», а также как одна из основных причин случаев смерти, которые можно было бы предотвратить.

Анализ ответов респондентов показал: не курят – 4 юноши и 86 девушек, курят до 1 года - 1 юноша и 3 девушки, курят 1 юноша и 1 девушка, курят нерегулярно - 2 юноши и 1 девушки.

Причинами курения являлись: зависимость и стрессы, связанные с учебой.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить об основном законе, нарушение которого опасно для здоровья – равновесие получаемой и расходуемой энергии. По данным таблицы 3, завтракают 2 юношей и 73 девушки, не завтракают – 6 юношей и 19 девушек.

По данным таблицы 4, ужинают вовремя только 12 девушек.

По данным таблицы 5, главным досугом у студентов является времяпрепровождение за компьютером.

Из ста студентов практически здоровы 11 девушек, редко болеют всего 10 девушек, часто болеют 1 юноша и 7 девушек, имеют хронические заболевания 7 юношей и 64 девушки.

Самыми распространенными заболеваниями среди студентов являются болезни сердечнососудистой системы, пищеварительной системы, органов зрения.

Факторами, мешающими заниматься своим здоровьем, являются, у 40 девушек и 3 юношей – материальные затруднения, у 28 девушек – недостаток времени, у 5 юношей и 16 девушек – отсутствие силы воли, у 8 девушек – отсутствие интереса.

Выводы:

1. Среди опрошенных респондентов было выявлено следующее: имеют хронические заболевания 87% юношей и 70% девушек, редко болеют всего 11% девушек, часто болеют 13% юношей и 8% девушек, практически здоровы – 11% девушек.

2. Из факторов, мешающих заниматься своим здоровьем, у 44% девушек и 38% юношей – материальные затруднения, у 30% девушек – недостаток времени, у 56% юношей и 17% девушек – отсутствие силы воли, у 9% девушек – отсутствие интереса.

3. Самыми распространенными заболеваниями среди студентов являются болезни у 39% студентов – заболевания крови и сердечнососудистой системы, у 25% студентов – заболевания органов пищеварительной системы, у 22% студентов – заболевания органов зрения, у 3% студентов – заболевания органов мочеполовой системы. Лишь 11% студентов оказались здоровыми.

4. Анализ ответов респондентов показал (таблица 1): не курят – 50% юношей и 93% девушек, курят до 1 года – 12% юношей и 3% девушек, курят от 1 до 5 лет - 12% юношей и 3% девушек, курят нерегулярно – 26% юношей и 3% девушек. Причинами курения являлись: у 70% студентов – зависимость. У остальных 30% - стрессы, связанные с учебой.

5. Свободного времени у учащихся недостаточно. Большую часть свободного времени студенты предпочитают сидеть за компьютером, встречаться с друзьями, спать, т.е. досуг молодых людей не обеспечивает восстановление затраченных сил после учебной деятельности. Для оптимального восстановления сил молодежи необходимы занятия физкультурой и спортом, а из опрошенных студентов 87,5% юношей и 87% девушек ходят на занятия физкультурой, так как 12% юношей и 13% девушек освобождены от занятий по состоянию здоровья.

6. Питание студентов однообразное и беспорядочное. Завтракают из опрошенных лишь 45% студентов, ужинают 64% после 21 часа, а это значит, что бывают длительные перерывы в еде с последующей массивной пищевой нагрузкой в вечернее время.