

Проведенное нами анкетирование позволило выяснить, что у 20,7% от опрошенного числа студентов сон длится 8 часов, у 24,7% - 5 часов, у 17,9% опрошенных - 6 часов, 16,3% студентов спят 7 часов, в течение 4 и 9 часов длится сон студентов у 7% опрошенных, и в течение 10 часов спят 5% студентов.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что половина студентов испытывают недостаток сна.

Таким образом, сон является физиологической защитой организма от чрезмерной информации, периодом восстановления нервно-психического и физического состояния. Сон обладает лечебным эффектом поддержания организма в здравии и способствует повышению бодрости и работоспособности человека. Физиологическая норма сна для лиц студенческого возраста составляет 7-9 часов. На основе проведенного нами анализа можно констатировать, что только у 44% опрошенных студентов продолжительность сна соответствует норме. 49,6% респондентов не досыпают, 5% пересыпают. В связи с чем, необходимо изучить причины недосыпа студентов и разработать валологические рекомендации.

#### Список литературы

1. Амвросимова Т. Ночная жизнь или все про сон. Журнал «Здоровье». 2011. № 3.
2. Бережкова Л.В. Как избавиться от бессонницы. Нева: СПб., 2003. 42 с.
3. Шпорк П. Сон. Почему мы спим и как нам это лучше всего удастся / П. Шпорк; пер. с нем.; под ред. В. М. Ковальсона. М.: БИ-НОМ. Лаборатория знаний, 2010. 234 с.

### ЗДОРОВЬЕ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ПОЖИЛОГО НАСЕЛЕНИЯ НЕРЮНГРИНСКОГО РАЙОНА

Черцова А.И.

*Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета, Нерюнгри, Республика Саха (Якутия), Россия, alena.sweet91@mail.ru*

Высокий показатель потребности пожилых людей в медико-социальной поддержке – явление совершен-

но закономерное. В процессе старения снижаются адаптационные возможности организма, создаются уязвимые места в системе его саморегуляции. С увеличением возраста возрастают заболеваемость и инвалидность. Болезни приобретают хронический характер, характеризуются частыми обострениями патологического процесса и длительным периодом выздоровления. Многие из этого контингента имеют трудности в передвижении и самообслуживании. Все это требует внимания и совершенствования медико-социальной помощи лицам пожилого и старческого возраста для сохранения их умственных и физических способностей.

Цель нашего исследования – изучить состояние здоровья лиц пожилого и старческого возраста, аспекты деятельности поликлиник по оказанию гериатрической помощи населению Нерюнгринского района.

Задачи исследования: 1. Изучить характер заболеваемости лиц пожилого и старческого возраста. 2. Изучить организацию гериатрической помощи, оказываемой поликлиниками Нерюнгринского района. 3. Провести социологический опрос среди лиц пожилого возраста, выяснить их мнение по качеству оказания медико-социальной помощи населению. 4. Разработать рекомендации по организации медико-социальной помощи для улучшения качества жизни пожилого населения.

Объект исследования: лица пожилого и старческого возраста. Предмет исследования: медико-социальная помощь, состояние здоровья лиц пожилого и старческого возраста Нерюнгринского района. Исследование проводилось в 2012-2014 годах.

Численность населения по Нерюнгринскому району на 1 января 2011 г. составляла: всего населения – 81199 чел., в т.ч. городское население – 79889 чел., сельское население – 13110 чел. Численность лиц пожилого возраста представлена в таблице.

Численность населения пожилого возраста на 1 января 2011 г.

Возраст (лет)	Все население, чел.			Городское население, чел.			Сельское население, чел.		
	Оба пола	мужчины	женщины	Оба пола	мужчины	женщины	Оба пола	мужчины	женщины
55-59	6263	2696	3567	6195	26666	3529	68	30	38
60-64	3472	1524	1948	3407	1494	1913	65	30	35
65-69	1810	778	1032	1745	748	997	65	30	35

Исследование характера заболеваемости лиц пожилого возраста по Нерюнгринскому району за 2010 год показало высокую заболеваемость (по ранжированию): 1 – системы кровообращения, 2 – костно-мышечной системы, 3 – органов дыхания.

Изучив организацию гериатрической помощи, мы выяснили, что в поликлиниках Нерюнгринского района не менее двух раз в год проводится «День открытых дверей» для лиц пожилого и старческого возраста. Приём ведут врачи-специалисты: кардиолог, невролог, офтальмолог, отоларинголог, хирург, эндокринолог. Проводится по показаниям УЗИ исследование органов, сдача анализов. Активное посещение на дому врачом и медицинской сестрой лиц пожилого и старческого возраста осуществляется 2 раза в год, а ветеранов и инвалидов ВОВ и тыла – один раз в квартал. Одиноким престарелым людям оказывают помощь на дому работники социальной службы. Волонтерскую помощь участникам ВОВ оказывают студенты медицинского колледжа.

В 2013 году был проведен социологический опрос лиц пожилого возраста г. Нерюнгри, в опросе участвовали 50 человек (возраст 55-86 лет), предлагалось ответить на 10 вопросов.

На вопрос «Часто ли вы обращаетесь за медицинской помощью?» 32 человека ответили – часто, 4

человека – очень редко, 9 человек – 1 раз в месяц, 5 человек – редко.

«К каким специалистам Вы обращаетесь чаще всего?» – 27 человек ответили, что чаще посещают терапевта, 11 – невролога, 3 – окулиста, 9 – врача эндокринолога.

«В достаточном ли объёме оказывается Вам медицинская помощь?» - медицинской помощью довольны 11 человек, 34 ответили, что нет, не всегда, т.к. не всегда выдаются лекарственные средства аптекой, большие очереди, отсутствие некоторых специалистов, 5 человек считают, что медицинская помощь оказывается в очень малых объемах.

«Осуществляются ли к Вам патронажи медицинскими работниками (медсестрой, врачом)?» – 36 человек ответили «да», 10 – не всегда, 4 – не посещают ни врач, ни медсестра.

«Оказывают ли Вам помощь работники социальной службы?» – 38 человек ответили «нет», 12 человек дали положительный ответ.

«Выдаются ли Вам лекарственные препараты бесплатно муниципальными аптеками нашего города?» – 19 человек получают лекарственные средства, 18 человек отметили, что не всегда, т.к. в аптеках не бывает полного набора лекарственных средств, 13 человек не получают лекарственных средств.

На вопрос «Достаточно ли Вам лекарственных препаратов, которые Вы получаете бесплатно?» 29 человек ответили, что недостаточно, 8 человек удовлетворены, 13 человек – не получают лекарственных средств.

«Занимаетесь ли Вы физической культурой, посещаете бассейн?» – 29 человек посещают бассейн, 16 человек выполняют комплексы физических упражнений и принимают контрастный душ, 5 человек ответили, что не занимаются физической культурой и не посещают бассейн.

«Выезжаете ли Вы на отдых за пределы РС (Я)?» – 20 человек выезжают за границу, 11 выезжают, но очень редко, 1 раз в 2-3 года, и 19 опрошенных не выезжают.

«Ваша оценка оказания медицинской помощи?» – 24 человека считают, что уровень оказания медицинской помощи невысокий, 9 человек довольны оказанием медицинской помощи, 17 человек недовольны, т.к. больница не имеет в полном объеме необходимого оснащения и нужного количества медицинского персонала.

Из ответов видно, что необходимо решать вопросы по улучшению организации медико-социальной помощи, что, прежде всего, скажется на повышении качества жизни пожилого населения. В то же время мы отметили, что большинство пожилых людей с вниманием относятся к своему здоровью, занимаются физическими упражнениями и посещают бассейн.

Изучив намеченные аспекты, мы рекомендуем:

1. Вести отдельную статистическую отчетность, отражающую состояние здоровья: женщин – с 55 лет, мужчин – с 60 лет.

2. Произвести в крупных населенных пунктах перепрофилизацию коечного фонда с созданием гериатрических отделений (коек), учреждений, оказывающих специализированную помощь.

3. Готовить врачебные кадры по специальности врач-гериатр.

4. Вести амбулаторно-поликлинический прием по специальности гериатрия.

5. Осуществлять волонтерские движения.

6. Организовать помощь поликлинике в осуществлении патронажей студентами медицинского колледжа.

#### ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЯ

Чупахин А.С., Прокопенко Л.А.

*Технический институт (филиал) Северо-Восточного  
федерального университета, Нерюнгри, Россия,  
chupahinu@mail.ru*

Здоровый образ жизни не совместим с такой вредной привычкой как употребление алкоголя, ибо это препятствует его утверждению. Употребление алкоголя входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье и работоспособности человека. Следует отметить, что распространение этой вредной привычки наиболее часто встречается среди мужского контингента. По статистике в России 59% мужчин умирают от отравления алкоголем, алкогольных заболеваний, несчастных случаев или самоубийств, совершенных в состоянии алкогольного опьянения. Опасность именно мужского алкоголизма состоит в том, что сильный и более выносливый, чем женский, мужской организм не сразу ощущает всю тяжесть последствий алкоголизма.

Цель исследования: изучить отношение молодых людей к употреблению алкоголя.

Задачи исследования: 1. Выяснить причины употребления алкоголя среди мужского контингента сту-

дентов. 2. Определить факторы риска употребления спиртных напитков в индивидуальной значимости и в семьях. 3. Разработать рекомендации по здоровому стилю жизни.

Объектом исследования являются студенты Технического института (филиала) Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Предметом исследования является отношение студентов к употреблению алкоголя. Методы исследования: проведение анкетирования среди студентов мужского пола 1-4 курсов, проведение анализа полученных данных при анкетировании и их математическая обработка. В опросе участвовало 50 человек мужского контингента студентов.

По результатам опроса среди юношей выяснилось, что 72% испытуемых употребляют алкоголь (36 человек). Из тех, кто употребляет алкоголь, 52,7% нравятся состояние алкогольного опьянения. Чаще всего, молодые люди предпочитают употреблять пиво (44,4%), 27% не откажутся от водки, еще 25% пьют вино и остальные 25% употребляют прочие напитки (коктейли, джины и т.д.). В основном (22,7%), употребляют по праздникам, 22,2% выпивают, дабы поддержать компанию, и столько же опрошенных выпивают, чтобы поднять себе настроение. Некоторые пьют просто так (16,6%), и только 2,5% употребляют, чтобы снять напряжение. На вопрос «Как часто у Вас возникает желание выпить?» большинство (75%) ответили, что желание возникает очень редко. 11,1% употребляют спиртное 1-2 раза в неделю, 5,5% 3-5 раз в неделю и 2,7% пьют ежедневно, остальные 77,7% выпивают только по праздникам. Большая часть опрошенных считает, что алкоголь наносит вред их здоровью. В основном самым опасным вредом для организма считают отравление организма (52%), 46% опасаются за алкогольную зависимость и заболевание печени. У 48% в семье родители употребляют спиртное только по праздникам, а у 46% родители ведут здоровый образ жизни. И только у 6% в семье пьет один отец. В основном (94,4%) алкоголь предпочитают употреблять в компании, 2,7% употребляют в семье и еще 2,7% употребляют в одиночестве. Деньги на алкоголь чаще всего берут из стипендии (41,6%), 38,8% сами зарабатывают себе на спиртное, 13,8% пьют за счет родителей, 5,5% тратят на спиртное социальные выплаты, остальные 13,8% не приобретают алкоголь. Большая часть опрошенных (42%) не дали ответа на вопрос: достаточная ли антиалкогольная пропаганда проводится в нашей республике, 40% считают, что эта пропаганда не достаточна, и всего 18% считают пропаганду вполне приемлимой.

Таким образом, основные причины употребления алкоголя в студенческом возрасте – праздники, поддержка компании, поднятие настроения. Большинство студентов знают, что алкоголь наносит вред здоровью и наиболее значимыми факторами риска для них является отравление организма, заболевание печени и алкогольная зависимость. В семьях опрошенных в основном ведут здоровый образ жизни или употребляют спиртные напитки только по праздникам, что указывает на культуру семейных традиций и снижение факторов риска генетической зависимости.

Вместе с тем настораживает то, что более, чем половине опрошенных нами студентам нравится состояние алкогольного опьянения. Это ведет к необходимости учитывать возможные социальные последствия и усиление антиалкогольной пропаганды.

В связи с этим мы рекомендуем здоровый стиль жизни: отказ от употребления спиртных напитков, т.к. алкоголь не решает возникающие проблемы, а только их усугубляет. Так же рекомендуем проявлять физи-