

УДК 378.17

СТЕПЕНЬ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ ПО ИХ СУБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКЕ

Боронова К.С.

Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета

Нерюнгри, Республика Саха (Якутия), Россия (678960 Россия, г. Нерюнгри, Республика Саха (Якутия), ул. Кравченко, 16), e-mail: ksenya_aleksenceva@mail.ru

Данная работа посвящена изучению симптомов загрязнения организма, их вредному влиянию на организм, возникновению многочисленных заболеваний. Проведено исследование степени загрязнения организма студентов ТИ (ф) СВФУ по их субъективной оценке с использованием экспресс методики В.А.Лешук, Е.В.Мостковой (1997). Были выявлены наиболее часто встречаемые симптомы загрязнения организма у студентов: слабость, вялость и головные боли. Менее выражены такие симптомы как выпадение волос, запоры. Причем девушки чаще, чем юноши, отмечают наличие этих симптомов. Большинство студентов имеют умеренную и высокую степень загрязнения организма. Полученные результаты определяют необходимость разработки и проведения организационных мероприятий в институте, просветительской работы среди студентов, направленной на здоровый образ жизни. Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать именно в студенческие годы, когда устанавливаются основные привычки и организация трудовой деятельности в течение дня. Ключевые слова: степень загрязнения организма, симптомы загрязнения организма, студенты института, субъективная оценка, здоровый образ жизни.

THE DEGREE OF POLLUTION OF STUDENT ORGANISM ACCORDING TO THEIR SUBJECTIVE ASSESSMENT OF

Boronova K.S.

Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University

Neryungri, Republic of Sakha (Yakutia), Russia (678960 Russia, Neryungri, The Republic Of Sakha (Yakutia), street Kravchenko, 16), e-mail: ksenya_aleksenceva@mail.ru

This work is devoted to study of the symptoms of the pollution of the body, their harmful effects on the body, the occurrence of numerous diseases. A study of the degree of pollution of the student body TI (b) NEFU according to their subjective assessment of using the Express methodology V. A. Leshuk, E. V. Mostkova (1997). Were identified the most common symptoms of pollution of the organism in students: fatigue, lethargy and headaches. Less pronounced symptoms such as hair loss, constipation. Moreover, girls more often than boys, note the presence of these symptoms. The majority of students have moderate and high level of pollution of the body. The results obtained show the need to design and conduct organizational activities in the Institute, educational work among students, focused on a healthy lifestyle. Respect to health it is necessary to actively cultivate as a student, when you set the basic habits and organization of work activities during the day.

Keywords: the degree of pollution of the body, the symptoms of pollution of the body, students of the Institute, a subjective evaluation, a healthy lifestyle.

Введение. Начало обучения в вузе - это один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни. Эффективность обучения студентов во многом зависит от состояния здоровья.

Одним из вредных факторов здоровья является загрязнение организма, которое может быть вызвано различными проблемами.

К пищевым проблемам относятся: несовместимость питания, переизбыток, неправильный режим питания, прием наркотиков, алкоголя, табака, прием лекарств.

В условиях современного города человек подвергается воздействию широкого спектра средовых, социальных и экологических факторов, которые во многом определяют неблагоприятные изменения состояния здоровья [3].

Актуальность изучаемой проблемы вызвана также возрастанием и изменением характера нагрузок на организм студента в связи с усложнением общественной жизни, увеличением умственной работы (особенно в период сессий), возможным психологическим дискомфортом от переезда в другое место жительства, где расположено учебное заведение, новый коллектив, непривычный график учебной работы. Все это провоцирует негативные сдвиги в состоянии здоровья [2].

Цель работы – изучить, чем обусловлено загрязнение организма человека, каковы симптомы загрязнения и какова его степень у студентов по их субъективной оценке (на примере студентов Технического института (филиала) Северо-Восточного Федерального Института).

Материалы и методы исследования: анализ отечественной и зарубежной литературы, интернет источники по изучаемой проблеме, экспресс-опрос «профиля здоровья» о загрязнении организма студентов по методике В.А.Лещук, Е.В.Мостковой (1997), математическая обработка данных. В исследовании за период 2013-2015 годы приняли участие студенты 1-3 курсов очного отделения, среди которых девушки и юноши возрастной группы от 18 до 28 лет. Общее количество девушек – 56, юношей – 34.

Результаты исследования и их обсуждение. Рассматривая вопросы, связанные с загрязнением организма, можно сказать, что происходит это постепенно под влиянием вредной пищи, фармацевтических препаратов, некачественной воды и других факторов. Важно понимать, что загрязнение организма или «зашлакованность» организма - это не просто «засорение» отдельных органов, это глобальная проблема организма, негативно отражающаяся на состоянии практически всех органов.

Если глубокий, безмятежный сон стал давно забытой роскошью и по утрам часто просыпаетесь с тяжелой головой, а головные боли становятся вашим постоянным спутником, если на смену природной свежести лица и легкого румянца на щеках пришли бледность и серость, а волосы утратили свой блеск и эластичность, значит, первые признаки загрязнения организма подают сигналы тревоги.

Еще большую настороженность у человека должны вызвать следующие симптомы загрязнения организма: быстрая утомляемость и рассеянность, непреодолимая апатия и подверженность частым депрессиям, повышенная нервозность и раздражительность;

учащение запоров и расстройств кишечника, повышение газообразования в кишечнике и потливость; угнетающая слабость и не покидающая зябкость.

Перечисляя основные признаки загрязнения, самыми главными являются - ужасный запах изо рта, неприятный запах тела, горечь во рту, если на языке и зубах постоянно возникает подозрительный налет, если вы стали часто страдать от кровоточивости десен, стоматитов и заболеваний носоглотки, если участились кожные нарушения, сопровождающиеся появлением сыпи или фурункулезом, пигментных пятен или россыпи папиллом, аллергических реакций или жировиков, значит, организм вызывает о помощи и призывает вас незамедлительно предпринять эффективные меры для борьбы с загрязнением организма.

Если предостережения организма об угрожающей опасности не были услышаны, тогда загрязнение организма накладывает свой губительный отпечаток на работу всех органов и влечет за собой возникновение и развитие серьезных заболеваний. При загрязнении организма образуются желчные и почечные камни, начинаются воспалительные процессы в желчных протоках и мочевыводящих путях, появляются выделения, влекущие за собой эрозию шейки матки и влагиалища, учащается острый кашель, сопровождаемый мокротами, возникают трудности с нормализацией артериального давления, происходит нарушение венозного кровообращения, приводящего к варикозу, тромбофлебиту, недугам сосудов и гипертонической или гипотонической болезни [5].

Французский ученый – директор Центра проблем питания и экспериментальной канцерологии в Монпелье Анри Жуайо выявил семь стадий загрязнения организма:

1-ая стадия. Вначале шлаки в крови раздражают плазму, и человек устаёт, ему требуется все больше отдыха, чтобы обезвредить грязь в крови через печень и почки.

2-ая стадия. Шлаки «бьют» по серому веществу мозга, вызывая его расширение и сдавливая нервы, пронизывающие мозг в результате – усталость с головной болью.

3-я стадия. При повышении концентрации шлаков в крови, мозг включает механизм их выброса, реакции очищения, десенсибилизация. Аллергические реакции очищения, особенно активны в случае некоторого природного или бытового катализатора, аллергена. Это естественная реакция организма, желающая спасти себя, и тревожный сигнал - проверьте, что Вы едите, как едите, и как освобождается Ваш кишечник. Аллерген – великий спаситель и помощник человека.

4-ая стадия. Если организм не смог выбросить грязь и человек продолжает накапливать ее в желудочно-кишечном тракте, включается механизм «консервирования» шлаков – это появление фибриом, липом, кист, полипов, папиллом, камней и т.д.

5-ая стадия. Происходит «растаскивание» шлаков по телу и распределение их так, что очевидным становятся изменение форм и функций органов и систем – ожирение, блокировка соединительной ткани суставов, ревматизм, полиартрит и т.д.

6-ая стадия. Связано с фатальной лавиной шлаков, поступающих в плазму нервной системы. «Сдаёт» в скорости передачи сигналов то в один, то в другой участок связи. Это параличи.

7-ая стадия. Рост клеток в тканях не контролируется противораковой защитой. Нарушен полностью порядок в ЖКТ [1].

Таким образом, постепенная зашлаковка организма приводит к очень серьезным заболеваниям, о чем важно знать в любом возрасте.

Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать именно в студенческие годы, когда устанавливаются основные привычки и организация трудовой деятельности в течение дня. Однако нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены быта, питания, учебной деятельности.

Исследование степени загрязнения организма студентов ТИ (ф) СВФУ показало, какие симптомы у них проявляются (табл. 1).

Таблица 1. Симптомы загрязнения организма студентов ТИ (ф) СВФУ
(количество ответов в %)

Контингент студентов	Симптомы					
	слабость	вялость	потливость	головные боли	усиленное выпадение волос	частые запоры
Девушки	59	43	21	57	25	7
Юноши	35	41	21	23	0	0
Общее число студентов	50	42	21	44	16	4

Из данных таблицы видно, что у девушек симптомы загрязнения организма встречаются чаще, чем у юношей. Если рассматривать относительно общего числа студентов, участвовавших в опросе, то мы можем заметить, что у большинства студентов отмечаются слабость, вялость и головные боли. Менее выраженные симптомы - усиленное выпадение волос и запоры.

Изучив степень загрязнения организма студентов по экспресс-оценке, мы получили следующие данные: у 44% студентов отмечается слабая степень загрязнения, примерно у 45% студентов - умеренная степень загрязнения и 11% имеют сильную степень загрязнения. Заключение. Таким образом, проблема загрязнения организма у студентов стоит достаточно остро. Более половины студентов ТИ (ф) СВФУ имеют умеренную и среднюю степень загрязнения организма.

В связи с этим мы считаем необходимым проведение организационных мероприятий в институте и усиленной, неустанной просветительской работы среди студентов по здоровому образу жизни.

В студенческой среде ощущается недостаток знаний на эту тему, и многие из них испытывают потребность в получении соответствующей информации. Совершенствование подготовки высококвалифицированных кадров тесно связано с укреплением и охраной здоровья, а также повышением работоспособности студенческой молодежи. Реальную помощь в решении этих проблем может оказать создание целевой программы, направленной на укрепление здоровья студентов и формирование здорового образа жизни, которая может рассматриваться как часть общей системы учебно-воспитательной работы в институте.

Естественно, в такой масштабной работе должна быть задействована не только администрация института, но и преподаватели профильных дисциплин, медицинские работники, исследовательские коллективы и студенческие общественные организации.

Основные требования для сохранения чистоты организма: необходима двигательная активность, рациональное питание, комфортные условия труда (учебы) и быта, рациональный режим труда и отдыха, оптимальная физическая нагрузка, отказ от вредных привычек, нормальная интимная жизнь, использование традиционных и нетрадиционных средств оздоровления [4]. Большинство этих требований носит субъективный характер, и их выполнение зависит исключительно от самого человека.

Список литературы:

1. Болезни и загрязнение тела. Семь этапов загрязнения тела и этапы болезненного состояния [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.liveinternet.ru/users/ksusha_123/post253770624
2. Голубева Г.Н. Внешние и внутренние факторы риска здоровья студентов / Г. Н. Голубева., А.И. Голубев // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 8–4. – С. 909-912.
3. Зашлакованность организма: 7 этапов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.nsp-school.com/content/ochishenie-organizma/7-etapovzashlakovannosti organizma
4. Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс]: - 2014 - Режим доступа: www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/

5. Семь этапов загрязнения. [Электронный ресурс]: - 2014 - Режим доступа:
www.neboleem.net/stati-o-zdorove/2041-osnovnye-priznaki-zagryazneniya-organizma.php