

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Кебич В.С., Руселевич Ю.В., Заяц О.В.

УО «Гродненский государственный университет», Беларусь

Актуальность. Важнейшей чертой, характеризующей отношение студентов к своему здоровью, является наличие вредных привычек. Отказ от курения, отказ от употребления алкоголя, рациональное питание, активный образ жизни – важные составляющие здоровьесберегающего поведения.

Цель. Изучение распространенности вредных привычек среди студенческой молодежи.

Материалы и методы исследования. Применен метод анкетного опроса с использованием разработанной валеологической анкеты. Сбор данных проводился с использованием Google-Формы. В ходе анкетирования было опрошено 50 студентов УО «Гродненский государственный медицинский университет».

Результаты исследования и их обсуждения. По результатам опроса установлено: на вопрос «Курите ли Вы?», 78% респондентов ответили положительно; 22% респондента ответили отрицательно. На вопрос «Употребляете ли Вы алкоголь?», респонденты ответили следующим образом: 58% отрицательно, 42% положительно. На вопрос «Как часто вы употребляете алкоголь?»: 40% респондентов ответили, что по праздникам; один раз в месяц – 16% респондентов, 1 раз в неделю – 8% респондентов, не принимают вообще – 38% респондентов.

Известно, что важным фактором формирования здоровья студентов и характеристикой их образа жизни является организация питания. Так, питание студентов не отличается особой рациональностью и сбалансированностью. Половина студентов питается два раза в течение дня. Еще 5% потребляют пищу один раз в день. Эти студенты представляют группу риска по заболеваниям пищеварительной системы. Также по результатам опроса, что наиболее оптимальный уровень занятиями физическими упражнениями (2 раза в неделю), отмечен у 46% респондентов, менее двух раз в неделю – у 38% респондентов.

Выводы. Таким образом, у студентов высокий уровень распространенности таких вредных привычек как нерациональное питание, курение, употребление алкоголя, недостаточная двигательная активность, что указывает на необходимость повышение уровня информативности данных факторов риска на здоровье.

Литература:

1. Ушакова, Я. В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я. В. Ушакова // Вестник ННГУ. – 2007. - № 4. - С.43- 47.