

3. Возможными причинами нефизиологичных рабочих поз студентов могут быть: несоответствие размеров учебной мебели росту студентов, отсутствие навыков применения гигиенических рекомендаций по оптимизации рабочей позы.

4. Рекомендации по оптимизации рабочих поз студентов, и, следовательно, профилактике заболеваний, связанных с неправильным положением тела при работе сидя, включают гигиенические требования к учебной мебели и актуальность формирования у студентов навыков соблюдения гигиены поз.

Список литературы:

1. Бакуменко, О.Е. Современные подходы к организации оптимального питания учащейся молодежи. / О.Е. Бакуменко, А.Ф. Доронин// Пищевая промышленность. – 2010. - №7. – С. 36-38.

2. ГОСТ 22046-2016. Мебель для учебных заведений. Общие технические условия: от 19 декабря 2016 г. N 94-П: (с поправкой вступающими в силу с 2018-05-01).

3. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях": Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189: (с изменениями на 22 мая 2019 года).

4. ТР ТС 025/2012 Технический регламент Таможенного союза "О безопасности мебельной продукции": от 15 июня 2012 года N 32.

5. Яковленко, Д.В. Методика комплексного воздействия при профилактике остеохондроза у студентов специальных медицинских групп. / Д.В. Яковленко// Ученые записки. – 2008. - № 9(43). – С.113-117.

УДК 613.865

**Мамисмедашвили Л.В., Хачатурова Н.Л.
ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЙ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА**

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Mamismedashvili L.V., Khachaturova N.L.
LIFESTYLE AND HEALTH OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL
INSTITUTIONS OF THE CITY OF YEKATERINBURG**

Department of hygiene and ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: lmamismedashvili@mail.ru

Аннотация. В статье приведены результаты анкетирования студентов, рассмотрены особенности построения режима дня, питания, физической активности в университете и уровень заболеваемости студентов 3 курсов различных вузов города Екатеринбурга.

Annotation. The article presents the results of a student survey, considers the features of building the daily regimen, nutrition, physical activity at the university and the incidence rate of 3-year students from various Ekaterinburg universities.

Ключевые слова: студенты, режим дня, физическая активность, питание, здоровье студентов.

Key words: students, daily regime, physical activity, nutrition, incidence rate, student health.

Введение

Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения состояние здоровья населения на 50% определяется образом жизни [2].

Состояние здоровья людей всегда являлось одной из главных проблем человечества. Поэтому для любой страны благополучие населения имеет особое значение, ведь высокий уровень здоровья общества является основой для формирования социально-экономического потенциала нации, способствует высокой работоспособности и повышению уровня жизни граждан [4]. В современном мире очень важно обращать внимание на здоровье студентов, так как хорошая подготовка высококвалифицированных кадров непосредственно связана с укреплением и поддержанием здоровья, а снижение уровня здоровья студентов случается тогда, когда они должным образом не соблюдают принципы здорового образа жизни [1].

Наряду с общими факторами, влияющими на уровень заболеваемости, такими как питание, вредные привычки, и другие, важно учитывать и такие факторы, которые непосредственно определяются уровнем напряженности учебного процесса и нагрузками на студента в вузе, поэтому эти факторы в наибольшей степени определяют риск возникновения заболеваний у большого количества студентов определенного вуза [3].

Цель исследования – оценить образ жизни и уровень заболеваемости студентов разных вузов г.Екатеринбурга.

Материалы и методы исследования

Объектом исследования являлись студенты 3 курса разных вузов города Екатеринбурга, а именно 128 студентов УГМУ, 54 студента УрФУ, 20 студентов РГППУ, 22 студента УГЛТУ, 66 студентов УрГЮУ и 62 студента УрГАУ. Для анализа образа жизни студентов был использован метод электронного анкетирования. Анкета содержала вопросы с выбором вариантов ответа, которые касались информации о расписании и питании в университете, режиме дня, физической активности и уровню заболеваемости. Также была проведена статистическая обработка данных в программе MicrosoftExcel.

Результаты исследования и их обсуждение

Анализ данных анкетирования по вопросу продолжительности курса по физической культуре, показал, что самый лучший уровень - три года - демонстрируют: УГМУ (100%), УрФУ (74,1%), РГППУ (70%), УГЛТУ (72,7%), УрГЮУ (78,8%). Единственный уступающий вуз это УрГАУ, в основном у этих студентов физическая культура длится на протяжении двух курсов (58,1%). При исследовании длительности одного занятия по физической культуре было выявлено, что во всех вузах занятие длится более часа, УГМУ (89,4%), УрФУ (96,3%), РГППУ (100%), УГЛТУ (100%), УрГЮУ (90,9%), УрГАУ (100%).

Начало учебного дня в одно и тоже время способствует выработке у студентов правильного режима дня. Также следует учитывать время наилучшей работоспособности, с 10:00 до 12:00 и с 16:00 до 18:00 [1]. У студентов УГМУ (89,1%), УГЛТУ (100%) и УрГАУ (93,6%) занятия начинаются в одно и то же время и попадают в промежуток с 10:00 до 12:00 часов. У студентов УрФУ, РГППУ занятия начинаются в разное время в течение недели, что влечет за собой сбой в режиме дня. У студентов УрГЮУ занятия в основном начинаются после 11 часов (69,7%).

Продолжительность одного занятия у студентов УрФУ (100%), РГППУ (100%), УГЛТУ (100%), УрГЮУ (87,9%), УрГАУ (96,8%) составляет полтора часа. В УГМУ наблюдаются различные временные рамки одной пары, в основном преобладают пары продолжительностью 2,5 часа (44,4%), пары по 2 часа (25,4%), поровну пары по 1,5 часов и более 3 часов (13,4%), так же присутствуют занятия по 3 часа (1,6 %).

Принимают пищу между занятиями, улучшая свою работоспособность [2], во время учебного процесса, 87,5% студентов УГМУ, УрФУ (63%), РГППУ (60%), УГЛТУ (81,8%), УрГЮУ (57,6%), УрГАУ (80,7%).

Окончание занятий у студентов почти всех вузов происходит преимущественно после 15:00, УГМУ (92,3%), РГППУ (80%), УрГЮУ (100%), УрГАУ (61,3%). В УГЛТУ (57,5%) и УрФУ (48,1%) окончание занятий, происходит намного раньше, с 13:00 до 15:00. Самая большая продолжительность подготовки к занятиям, более 4 часов, у студентов УГМУ (51,6%). Студенты РГППУ, в равном соотношении, тратят на подготовку 3-4 часа и более 4 часов (40%). Немного меньше времени затрачивают студенты УрФУ (1-2 часа 29,6%, 3-4 часа 22,2%, более 4 часов 33,3%) и УГЛТУ (1-2 часа 23,7%, 3-4 часа 18,2%, более 4 часов 36,4%), 57,6% студентов УрГЮУ и 58,1% УрГАУ на подготовку к занятиям уделяют в среднем 1-2 часа.

Анализ данных показал, что адекватная продолжительность сна у студентов 3 курса - 7-8 часов в сутки - наблюдается у 29,7% студентов УГМУ, 30% - РГППУ, 40,7% - УрФУ, 72,4% - УГЛТУ, 57,6% - УрГЮУ, 41,9% - УрГАУ, остальная часть студентов уделяет сну не достаточное количество времени.

Таким образом, наиболее высокий уровень учебной напряженности и не соблюдение принципов правильного распределения нагрузок на студентов отмечается в УГМУ и РГППУ.

Проанализировав показатели заболеваемости студентов в течение года простудными заболеваниями, можно отметить, что выше доля часто болеющих студентов (более 3-х раз в год) в УГМУ (56,4%) и РГППУ (50%).

Большая доля студентов, которые не болели в течение года, в УрФУ (22,2%).

Установлено закономерное снижение иммунитета в виде увеличения частоты заболеваний у студентов тех вузов, в которых высокий уровень учебной напряженности и где в значительной степени не соблюдаются принципы правильного распределения нагрузок на студентов (рис. 1).

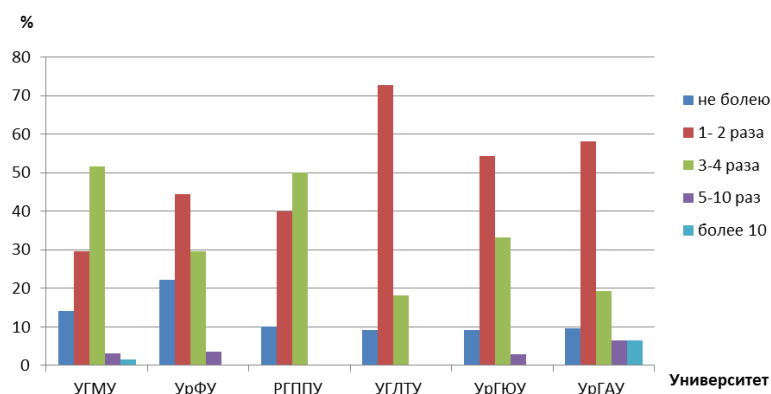


Рис.1. Распределение студентов по частоте заболеваний за последний год среди студентов разных ВУЗов г.Екатеринбурга (%).

Выводы:

1. Студенты всех исследуемых вузов много времени тратят на учебу и на подготовку к занятиям, не соблюдают принципы питания, отдыха, сна и бодрствования.

2. Высокий уровень учебной напряженности и не соблюдение принципов правильного распределения нагрузок у студентов влияет на частоту заболеваний среди студентов.

3. В связи с этим студентам высших учебных заведений рекомендуется: полноценное питание, которое необходимо получать 3-4 раз в день с интервалами 4-6 часов, в том числе и во время учебы, для увеличения работоспособности и уменьшения утомления; выделять время для отдыха и досуга; продолжительность сна должна составлять 8-9 часов, необходимо придерживаться режима сна и ложиться спать и вставать в одно и то же время, для лучшего формирования биоритмов.

Список литературы:

1. Бабина В.С. Проблема здоровья студенческой молодежи//Молодой ученый. – 2015. – №13. – С.649-651.

2. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) [Электронный ресурс]: Электронный журнал – Режим доступа: <http://www.who.int/topics/ru>

3. Осетрина Д.А. Причины ухудшения состояния здоровья студентов/ Осетрина Д.А., Семенова В.В. // Молодой ученый. – 2017. – №13. – С.644-649.

4. Приказ Минздрава здравоохранения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 124н "Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения".

УДК 61:613.6.02

Микушина Н.А., Иващенко М.А., Федорук А.А.

**ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РИСКА ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ ШУМА
НА РАБОЧИХ МЕСТАХ ПРЕДПРИЯТИЯ МЕТАЛЛОКОНСТРУКЦИЙ**

Екатеринбургский медицинский-научный центр профилактики и охраны
здоровья рабочих промпредприятий
Екатеринбург, Российская Федерация

Mikushina N.A., Ivashchenko M.A., Fedoruk A.A.

**ASSESSMENT OF OCCUPATIONAL RISK FROM EXPOSURE TO NOISE
IN THE WORKPLACE OF METAL STRUCTURES FEDERAL BUDGETARY
INSTITUTION OF SCIENCE**

Yekaterinburg Medical Research Center for Prophylaxis and Health Protection in
Industrial Workers
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: 79041736596@yandex.ru

Аннотация. Проведена оценка профессионального риска для здоровья работающих от воздействия шума на рабочих местах.

Annotation. Occupational risk for the health of workers from exposure to noise in the workplace.

Ключевые слова: профессиональный риск, шум, прогнозная модель.

Key words: occupational risk, noise, forecast model.

Введение

В условиях современного развития науки и практики, гармонизации подходов сохранения здоровья работающего населения с международными требованиями в отечественном законодательстве происходит постепенное смещение подходов к оценке влияния производственной среды на здоровье человека от жесткого требования соблюдения ПДК/ПДУ к управлению риском. Построен подход на основах доказательной медицины и концепции «предотвращения опасности» с характерной для нее прерогативой функции оценки и прогноза профессионального риска.

В практике гигиены труда основополагающим документом, регламентирующим подходы к оценке профессионального риска здоровью, является «Руководство по оценке профессионального риска для здоровья