

4. Лебедева Н.А. Потребление алкоголя как фактор риска здоровью населения обзор Российских исследований/ Н.А. Лебедева, И.Г. Жданова, В.И. Рерке, А.О. Барг // - Иркутск: Федеральный научный центр медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения, 2017.

5. Плавинская С.И, Плавинский С.Л. Потребление алкоголя и смертность в регионах Российской федерации // - Спб: НИИ экспериментальной медицины РАМН, 2009.

УДК 613.65

**Савченко Н.В., Антонова С.Б., Петрачков К.В.
ОЦЕНКА ПРИВЕРЖЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

Кафедра дерматовенерологии и безопасности жизнедеятельности
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Savchenko N.V., Antonova S.B., Petrachkov K.V.
EVALUATION OF THE COMMITMENT OF STUDENTS 1 COURSE
OF MEDICAL UNIVERSITY TO A HEALTHY LIFESTYLE**

Department of dermatovenerology and life safety
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: savchn@yandex.ru

Аннотация. К базовым ценностям будущего врача и медицинского работника должен относиться здоровый образ жизни. С помощью анкетно-опросного метода исследования была проведена оценка приверженности студентов 1 курса медицинского университета к здоровому образу жизни.

Annotation. The basic values of the future doctor and medical worker should include a healthy lifestyle. Using the questionnaire survey method, an assessment was made of the commitment of first-year students of a medical university to a healthy lifestyle

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, студенты медицинского вуза

Key words: healthy lifestyle, health, medical students.

Введение

В последнее время возрастает интерес ученых к культуре здоровья человека, здоровому образу жизни, что диктуется современными особенностями как в социальной, так и образовательной сферах. Кроме этого существуют

различные вредные факторы, окружающие человека в социуме, плохая экология, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, сидячие условия труда.

В ряде публикаций и в научных источниках понятие «здоровый образ жизни (ЗОЖ)» трактуется как система мероприятий и поведенческих принципов, которые способствуют очищению организма и активизации скрытых резервов организма, что в результате приводит к укреплению здоровья [1,9]. Так, в других работах различных авторов определение здорового образа жизни определяется «как навык человека, который заключается в способности выполнять специальные действия (или наоборот, отказаться от выполнения таковых), направленные на сохранение и улучшение его здоровья и профилактику заболеваний» [4-8].

Цель исследования - оценка приверженности студентов 1 курса ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России к ведению здорового образа жизни.

Материалы и методы исследования

Проведено анкетирование студентов первого курса лечебно-профилактического и педиатрического факультетов, а также факультета психолого-социальной работы и высшего сестринского образования ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России. В опросе принимало участие 100 человек, из которых 72 девушки и 28 юношей. Анализ данных проведен с помощью ресурса Google форма.

Результаты исследования и их обсуждение

Понятие «здоровый образ жизни» мы трактуем как единое, комплексное и составное понятие, состоящее из определенных, взаимосвязанных составных элементов, которые необходимы человеку в единстве, которые взаимосвязаны и взаимозависимы между собой.

На основании изучения аналогичных проведенных исследований российскими учеными нами проанализированы и обобщены необходимые составляющие элементы здорового образа жизни, такие как [1- 4,7,9]:

- потребление витаминов и полезных элементов;
- сбалансированное питание;
- правильный режим и распорядок дня;
- систематические занятия спортом;
- сохранность психического здоровья;

Витамины и минеральные вещества необходимы для нормального функционирования всех органов и систем нашего организма. В случае нехватки необходимых веществ в пище, организм испытывает дефицит микро-, макронутриентов, микроэлементов, что негативно сказывается на факторах иммунной защиты. Поэтому, необходимо рационально питаться, потреблять в пищу больше свежих овощей, фруктов и зелени, а в сезонные периоды нехватки витаминов, стараться восполнить их с помощью витаминных и минеральных комплексов [2,4].

По результатам анкетирования более 82,3 % респондентов предпочитают питаться домашней пищей, fastfood предпочитают 17,7% студентов, внесение в

рацион свежих фруктов отмечается лишь у небольшой доли студентов (3,8%), также проведенное анкетирование показало, что будущие студенты медики недостаточно (27,8%) принимают поливитаминовые комплексы.

Физическая активность является важной составляющей системы ЗОЖ, так как формирует дисциплину и приносит огромную пользу для поддержания организма в здоровом состоянии [2,3]. Так, например, регулярные занятия физкультурой формируют у человека навыки самодисциплины, при занятиях спортом происходит естественное очищение организма, активизация мозговой деятельности и мыслительных процессов, одновременно происходит поддержка и сохранение физического здоровья и двигательной активности человека.

По результатам анкетирования у студентов отмечается малая физическая активность у большинства студентов: 76,0 % респондентов не посещают или посещают редко дополнительные занятия спортом, несмотря на то, что занятие спортом является одной из главных составляющих ЗОЖ. Чаще всего, это происходит из-за отсутствия свободного времени (74,7% студентов), и лишь 8,9% не занимается спортом из-за собственного нежелания.

**Хотели ли Вы заниматься спортом больше
и отметьте причину, по которой Вы (не)
можете этого сделать?**

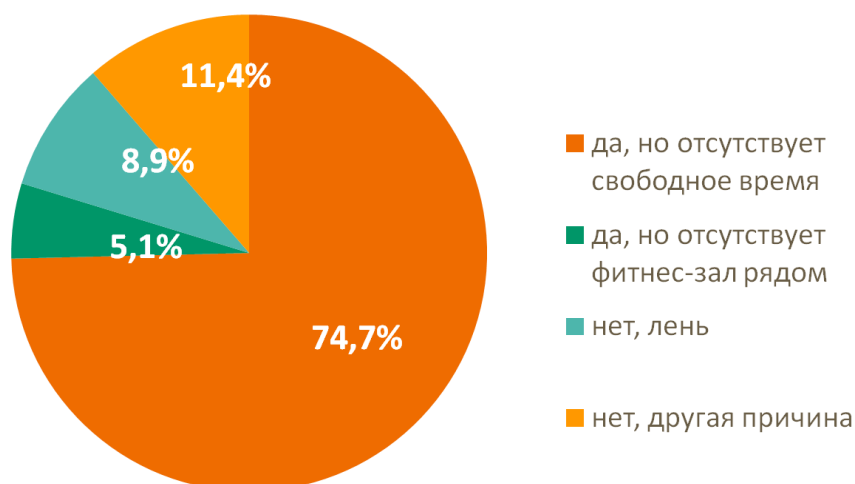


Рис. 1. Анализ физической активности студентов

Получается ли у Вас соблюдать рациональный режим труда и отдыха?

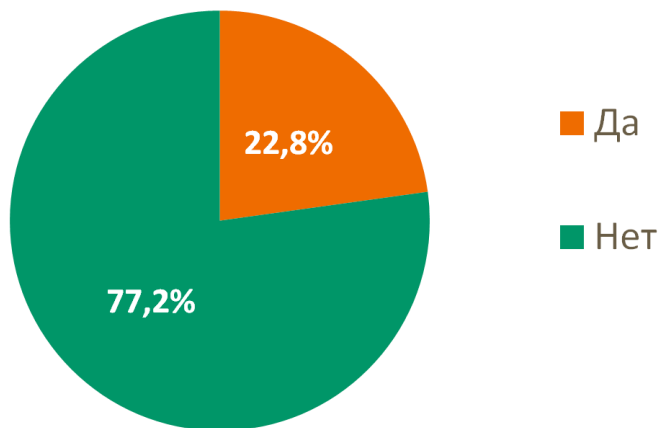


Рис. 2. Оценка соблюдения рационального режима труда и отдыха

Несомненно, вредные привычки пагубно влияют на здоровье молодого организма. Наличие вредных привычек обнаружено у 40,0 % опрошенных студентов из них курят каждый день – 18,0 %, употребляют слабоалкогольные спиртные напитки не реже 1 раза в неделю – 15,0 % учащихся, используют никотиносодержащие субстанции (с разной частотой) – 7,0%.

Рациональный режим – такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени. Стоит отметить, что лишь у 22,8 % студентов получается соблюдать рациональный режим своего дня (рис. 2).

Оздоровительный и санаторно-курортный отдых – восстановление сил, регенерация, укрепление иммунитета, наслаждение природой. Организовать оздоровительный и санаторно-курортный отдых 1 раз в год удается 35,4% опрошенным студентам.

На основании анкетирования можно судить об эмоциональном состоянии опрошенных студентов. Психологический дискомфорт в связи с обучением в вузе испытывают 31,6% респондентов, возможно, это связано с адаптацией первокурсников к обучению в высшем учебном заведении, отличном от образования в средней школе.

Выводы:

1. Приверженность студентов первого курса медицинского университета к здоровому образу жизни является низкой, этому способствует неправильное питание, недостаточное употребление свежих фруктов, поливитаминов с

профилактической целью, нерациональное распределение труда и отдыха, недостаточная физическая активность, присутствие вредных привычек.

2. У подавляющей части студентов нет возможности организовать оздоровительный и санаторно-курортный отдых.

3. Одна треть студентов находятся в психологическом дискомфорте. Это можно обусловить новой формой обучения, отличающейся от школьного образования, а также отсутствием рационального распределения труда и ежегодного отдыха.

4. Низкая приверженность студентов будущих врачей и медицинских работников к ЗОЖ требует модернизации образовательных программ, направленных на повышение валеограмотности студентов, прежде всего в аспекте преподавания обязательной, общеобразовательной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Учитывая результаты анкетирования, преподавателями нашей кафедры запланировано увеличение количества часов по теме «Валеология».

Список литературы:

1. Verkhorubova O.V. Методы исследования приверженности студентов к здоровому образу жизни как стимулирующий фактор / O.V. Verkhorubova, A.V. Sulimova // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2012. – №4– С. 120-124.

2. Деминцева О.А. Критериальная оценка готовности будущих педагогов к здоровому образу жизни / О.А. Деминцева // Вестник Марийского государственного университета. – 2019. – №4 – С. 473-479.

3. Калмыков С.Б. Социальная реклама здорового образа жизни: комплексная оценка. / С.Б. Калмыков // Монография.– Москва: Спутник+, 2011. – С. 306.

4. Колоскова Н.В. Проблема правильного питания при повышенных умственных нагрузках / Н.В. Колоскова, Д.О. Крецу //Аллея науки. – 2018. – Т. 4. – № 9. - С. 5-8.

5. Сырнева Т.А. Современное состояние профилактической работы в кожно-венерологических учреждениях / Т.А. Сырнева, Н.П. Малишевская, М.А. Уфимцева // Здравоохранение Российской Федерации. - 2012. - № 6. - С. 11-15.

6. Сырнева Т.А. Структура и объем профилактической работы в кожно-венерологических учреждениях / Т.А. Сырнева, Н.П. Малишевская, М.А. Уфимцева // Уральский медицинский журнал. - 2011. - № 8. - С. 16-19.

7. Тинякова Е.А. Чувство природы как часть менталитета здорового образа жизни, или духовный уровень здорового образа жизни / Е.А. Тинякова // Электронный научно-образовательный вестник здоровье и образование в XXI веке. – 2017. - Т.19 – №12– С. 271-273.

8. Чернядьев С.А. Об информационной компетентности студентов медицинского вуза / С.А. Чернядьев, М.А. Уфимцева, Ю.М. Бочкарев, А.В. Гетманова // Высшее образование в России. - 2016. - № 1. - С. 157-159.

9. Шулаева М. А. Ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни студенческой молодежи / М. А. Шулаева // Вестник кемеровского государственного университета. – 2010. – №3 С. 224-228.

УДК 61:001.89

**Савченко Н.В., Уфимцева М.А., Сабитов А.У.,
Подымова А.С., Ворошила Е.С
ЧАСТОТА ВЫЯВЛЕНИЯ STAPHYLOCOCCUSSPP. И
CANDIDASPP. НА ПОВЕРХНОСТИ КОЖИ ДЕТЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ
ИНФЕКЦИЕЙ**

Кафедра дерматовенерологии и безопасности жизнедеятельности
Кафедра инфекционных болезней и клинической иммунологии
Кафедра микробиологии, вирусологии и иммунологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

**Savchenko N.V., Ufimtseva M.A., Sabitov A.U.,
Podymova A.S., Voroshilina E.S.
DETERMINATION RATE OF THE STAPHYLOCOCCUS SPP. AND
CANDIDA SPP. ON SKIN OF
CHILDREN LIVING WITH HIV INFECTION**

Department of dermatovenereology and life safety
Department of infectious diseases and clinical immunology
Department of microbiology, virology and immunology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: savchn@yandex.ru

Аннотация. В статье приводятся результаты клинико-лабораторного обследования ВИЧ-положительных детей. Изучена частота встречаемости заболеваний кожи, а также определена частота встречаемости *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus spp.*, *Candida albicans*, *Candida glabrata*, *Candida krusei*, *Candida tropicalis/Candida parapsilosis* в структуре микробиоты кожи у ВИЧ-положительных детей методом полимеразной цепной реакции с детекцией результатов в реальном времени.

Annotation. The article presents the results of a clinical and laboratory examination of HIV-positive children. The frequency of skin diseases occurrence was studied, as well as the frequency of occurrence of *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus spp.*, *Candida albicans*, *Candida glabrata*, *Candida krusei*, *Candida*