

Список литературы:

1. Попова А.Ю. О состоянии условий труда и профессиональной заболеваемости в Российской Федерации// Медицина труда – 2014. - №7. – С. 8–11.
2. Примеры расчета пылевой нагрузки, определения класса условий труда и допустимого стажа работы в контакте с аэрозолями преимущественно фиброгенного действия [Электронный ресурс]: http://www.transform.ru/Npa_hm/Attest/HIGIENE/gtpr11.htm (дата обращения 13.03.19)

УДК: 614

**Биячueva Л.А., Гаджиев С.Р., Агаларова Л.С.
ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

Кафедра общественного здоровья и здравоохранения
ФГБОУ ВО Дагестанский ГМУ Минздрава России, г. Махачкала, Россия

**Biyachueva L.A., Gadzhiev S.R. Agalarova L.S.
THE LIFESTYLE AND HEALTH OF STUDENTS
DSMU, Department of social health and health service**

Аннотация. В статье рассматривается отношение студентов к состоянию собственного здоровья на основе медико-демографических, социально-гигиенических показателей, исследовании условий жизни с помощью анкетирования.

Annotation. The article deals the students attitude to health status by medical demographic and social hygienic indicators and the searching of living conditions with questioning.

Ключевые слова: здоровье, личность, студент, режим, образ жизни, исследование.

Key words: health, person, student, mode, lifestyle, searching.

Введение

Отношение к здоровью - одно из ключевых понятий института здоровья и одно из фундаментальных оснований системы ценностей личности, обеспечивающее индивиду развитие, полноценное формирование в структуре общества, социальную адаптацию, физическое и психическое благополучие. Иначе говоря, отношение к здоровью у каждого человека – система знаний, позволяющих ему оценить свое состояние на основании опыта, осознать его значение и влияние на собственную целостность, а также сформировать понятия о возможностях предотвращения развития заболеваний и об оказании профилактических мероприятий.

Цель исследования - формирование понятий об образе жизни и здоровья студентов, обучающихся в медицинском университете, дальнейшей целью которых является улучшение структуры организации, направленной на оказание профилактической помощи.

Материалы и методы исследования

Объектом исследования явились студенты-медики, разделенные по объективным критериям на три контрастные группы. Критериями разделения стали медико-демографические, социально-гигиенические показатели, а также элементы условий и образа жизни.

Исследование проводилось на базе Дагестанского государственного медицинского университета в 2018 году. В нашем исследовании обследованию было подвергнуто 418 студентов 4-5 курсов, в возрасте от 19 до 23 лет. В исследовании были использованы ряд методов: социологический; статистический; метод системного анализа. Для сбора информации были разработаны: анкета, специальные статистические карты согласно плану и программе исследования.

Для исследования условий жизни студентов рассматривались показатели: санитарно-гигиенические условия жизни, место постоянного жительства и место проживания, образ жизни. Кроме того, изучались субъективные мнения о собственном здоровье, а также медико-социальная активность.

Сбор и обработка соответствующих данных производились с использованием программ WINDOWS (EXCEL, WORD), а также STATISTICA. При проведении обработки данных информация в таблицах представлена в абсолютных, средних величинах и относительных показателях.

Результаты исследования и их обсуждение

Нами было проведено исследование о состоянии здоровья студентов. В исследуемой группе большую часть составили девушки (240 человек), а юноши - 178 человек. Из данного контингента имеют семью 20,33% (85) студентов.

Согласно исследованию, примерно три четверти (74,6% - 312 человек) не предпринимают никаких мер и профилактических мероприятий, направленных на улучшение состояния собственного здоровья. Среди опрошенных респондентов 27,5% ссылаются на высокую занятость учебой и отсутствие временных ресурсов, 20,6% - возможности, 13,3% - на отсутствие желания. Студенты считают, что наиболее доступным из оздоровительных мер для молодежи являются пробежки или прогулки на свежем воздухе, их включают в свой режим 48,01% студентов, при этом не все регулярно это выполняют. Некоторые студенты (46,9%) отметили, что они 2-3 раза в неделю посещают спортзал, 21,2% - бассейн, 3,9% занимаются вольной борьбой и посещают специализированные спортивные секции (преимущественно студенты мужского пола).

Известно, что без правильного режима дня сформировать здоровый образ жизни студенту представляется достаточно сложным. Из-за специфики

учебного режима в медицинском вузе у студентов имеются жалобы на расстройство сна, питания, двигательной активности. Исследование показало, что 61% студентов имеют проблемы со сном и частым недосыпом, 55,5% жалуются на плохое питание, 51,9% отмечают низкую двигательную активность и отмечают желание вернуть занятия по физической культуре для старших курсов университета.

Что касается вопроса питания, то многие студенты (47,3%) считают его нерегулярным. Достаточность питания отмечают 43,8% студентов, 3,5% – его избыточность, разнообразие в питании отмечают 47,2% студентов, считают питание качественным – 51,3%.

В анкетирование нами был добавлен вопрос о частоте посещаемости поликлиник, в частности, студенческой поликлиники при ДГМУ. Лишь 5,9% отметили, что посещают студенческую поликлинику в случае возникновения проблем со здоровьем, 58,6% указали о том, что обращаются в поликлиники с жалобами на недуг, а оставшиеся 35,5% респондентов выбрали вариант о самостоятельном лечении.

Изучение состояния здоровья среди обучающихся показало присутствие значимых различий в отношении к собственному состоянию среди студентов. Полученные цифры колеблются в пределах от 95,4% до 98,6%. Наибольшее расхождение во мнении о здоровье с его реальными показателями оказались в группе студентов, ведущих в основном гиподинамический образ жизни, при утверждении 96% респондентов, указанной контрастной группы о своем практическом здоровье, оказалось, что у 40,5% из них имеются хронические заболевания. При этом у студентов, которые занимаются спортом или активно посещают физкультуру, количество хронических заболеваний меньше на 12,6%.

Исходя из вышесказанного, основываясь на результатах нашего исследования, состояние здоровья студентов напрямую зависит от их образа жизни. Разделение учащихся ВУЗа на контрастные группы по различным основаниям и дальнейшее изучение объективных и субъективных показателей их здоровья позволили сделать ряд выводов.

Выводы

1. На здоровье студентов влияет совокупность факторов, входящих, как в условия, так и образ жизни;
2. Существует негативная тенденция ухудшения уровня здоровья и, как следствие, увеличения количества хронических заболеваний при переходе к старшему курсу.

Список литературы:

1. Агаларова Л.С. Актуальные проблемы демографической политики и состояние здоровья населения Российской Федерации. Изучение условий и образа жизни населения, обслуживаемого врачами общей практики и участковыми терапевтами в сельской местности. Материалы Всероссийской научно-

практической конференции, посвященной 90-летию Астраханской государственной медицинской академии. – Астрахань, 2009. – С. 19-20.

2. Кича Д.И. Комплексное социально-гигиеническое исследование студентов УДН им. П. Лумумбы: Дис. канд. мед. наук. / Кича Д.И. - М., 1982.

3. Линденбратен А.Л. Основные направления обеспечения качества медицинской помощи. / Линденбратен А.Л., Щепин О.П. // Бюл. НИИ СГЭ и УЗ им. Н.А. Семашко. - М.: 1998. - С.13 - 17.

УДК 543.062+613.6.027

Бронских Н.А, Сыромятникова Е.М, Кондаков А.Г, Наронова Н.А
**АДСОРБЦИОННЫЕ СВОЙСТВА РАЗЛИЧНЫХ КРУП ПО
ОТНОШЕНИЮ К СОЛЯМ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ**

Кафедра общей химии

Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

Bronskykh N.A., Syromyatnikova E.V., Kondakov A.G., Naronova N.A.

**ADSORPTION PROPERTIES OF DIFFERENT GRIPS WITH
RESPECT TO SALT HEAVY METALS**

Department of General Chemistry

Ural State Medical University

Ekaterinburg, Russian Federation

E-mail: shalestef@gmail.com

Аннотация. В статье показана эффективность образцов риса и гречки в качестве адсорбента по отношению к некоторым тяжелым металлам: ионам цинка, ионам меди, ионам свинца.

Annotation. The article shows the effectiveness of samples of rice and buckwheat as an adsorbent with respect to some heavy metals: zinc ions, copper ions, lead ions.

Ключевые слова: гречка, титрование, адсорбция, сорбент, тяжелые металлы.

Key words: titration, adsorption, sorbent, heavy metals.

Введение

Ионы тяжелых металлов попадают в наш организм различными путями [1]:

Медь может поступать в организм при вдыхании соединений меди (преимущественно оксида меди), что является довольно характерным для Свердловской области, имеющей много металлургических производств.