Абдуселимова Гуланга Лазимовна

ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж»

34.02.01 Сестринское дело, 1 курс

Научный руководитель – преподаватель общепрофессиональных дисциплин

Левшакова Наталья Валерьевна

**Студенческая молодежь и здоровый образ жизни**

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь Выражение «здоровый образ жизни» давно стало привычным – его слышал любой школьник. Однако все ли до конца понимают, о чем идет речь? Здоровый образ жизни — это работа определённого индивидуума над улучшением своего здоровья в целях профилактики заболеваний и повышения качества жизни.

**Цель исследования:**

* Определить влияние здорового образа жизни на заболеваемость;
* Узнать отношение студентов медицинского колледжа к здоровому образу жизни;
* Показать пагубное влияние вредных привычек.

**Поставлены задачи:**

* Собрать информацию по данной теме;
* Подготовить анкеты для опроса и провести их анализ;
* Сформулировать вывод.

**Объект исследования:** студенты медицинского колледжа.

Здоровый образ жизни приобретает актуальность в последнее время, поскольку в период прогресса и развития на человеческий организм действуют разного рода нагрузки, которые провоцируют пагубное действие на здоровье людей. В данном исследовании мы узнаем отношение сегодняшней молодежи к здоровому образу жизни и попробуем выявить его факторы. Данная тема является немаловажной, потому что ведение нездорового образа жизни наносит непоправимый урон здоровью, который если не проявляется сразу, то обязательно откликнется в дальнейшем.

**Основными компонентами здорового образа жизни являются:**

* Рациональное питание;
* Регулярные физические нагрузки;
* Личная гигиена;
* Отказ от вредных привычек;

**Рациональное питание** являетсяодним из самых важных критериев здорового образа жизни. Пищевой рацион должен быть сбалансированный по количеству белков, жиров и углеводов. Продукты, употребляемые в пищу, должны быть разнообразными: в рацион должны входить продукты животного и растительного происхождения. Однако в каждой группе имеются такие продукты, от которых следовало бы отказаться. К примеру, в копчёной пище содержатся нитриты, которые обладают канцерогенным действием; животные жиры в большом количестве опасны для организма тем, что могут привести к значительной прибавке массы тела и к отложению их на стенках сосуда в виде холестериновых бляшек, вызывая атеросклероз сосудов и посредством этого, заболевания сердечно-сосудистой системы, головного мозга, почек; пересоленная пища опасна для организма тем, что соль задерживает в организме жидкость, что особенно вредно для лиц с заболеваниями сердца и сосудов; хлебобулочные изделия и сахар в больших количествах приводят к прибавке массы тела, поскольку содержат легкоусвояемые углеводы, которые в избытке легко трансформируются в жиры и откладываются в подкожной клетчатке.

**Что касается физических нагрузок**, то не нужно понимать этот аспект как стремление к изнуряющим тренировкам. Рекомендуются аэробные нагрузки – тренировки на определённой достаточно высокой частоте пульса. К ним относятся: бег, спортивная ходьба, плавание, танцы. Достаточно заниматься такими упражнениями 3 раза в неделю, чтобы держать своё тело в тонусе и тренировать сердечно-сосудистую систему.

**Личная гигиена**, прежде всего, состоит в поддержании чистоты кожи. Ведь если этого не делать, то вследствие регулярного выделения железами кожи пота и жира в совокупности с внешними загрязнениями создаётся благоприятная среда для размножения болезнетворных микроорганизмов и развития заболеваний.

**Отказ от вредных привычек.** Курение крайне вредно для организма, поскольку вызывает заболевания лёгких, сердечно-сосудистой системы, неблагоприятно влияет на репродуктивную функцию женщин и мужчин. У курящих людей гораздо больше риска заболеть онкологическими заболеваниями. Курение играет провоцирующую роль при возникновении язвы желудка, инфаркта миокарда.

Алкоголь также пагубно влияет на организм человека. Он приводит к патологии печени, вплоть до развития цирроза, приводит к дистрофическим процессам сердечной мышцы, пагубно влияет на головной мозг, разрушая нервные клетки.

**Здоровый образ жизни и профилактика основных неинфекционных заболеваний.**

К основным неинфекционным заболеваниям относятся:

* Болезни системы кровообращения (ишемическая болезнь сердца, гипертония)
* Злокачественные новообразования (рак).

При анализе причин смертности населения России прослеживается отчетливая тенденция к увеличению смертности от неинфекционных заболеваний, которые составляют более 80% случаев, в том числе болезни системы кровообращения — более 53%, а злокачественные образования — около 18%.

Основной причиной возникновения неинфекционных заболеваний является несоблюдение норм здорового образа жизни. Среди основных причин можно выделить:

-Высокий уровень нагрузки на нервную систему, стресс;

-Низкую физическую активность;

-Нерациональное питание;

-Курение, употребление алкоголя и наркотиков.

По данным медицинской статистики, все эти факторы вносят свой вклад в сокращение продолжительности жизни человека. Посмотрим хотя бы на группу заболеваний, лидирующую среди всех причин смертности, - сердечно-сосудистую патологию. Артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца (стенокардия и инфаркт), острое нарушение мозгового кровообращения (инсульт) – основные заболевания из этой группы – имеют под собой почву неправильного образа жизни. Интересные данные приводит ВОЗ относительно злоупотребления алкоголем: заболевания и травмы, связанные с употреблением алкоголя, ежегодно уносят жизни около 2,5 млн. человек.

Многие виды рака можно смело отнести на счет неправильного образа жизни: к ним относятся рак легких, рак печени, некоторые локализации рака половых органов, связанного с папилломавирусом человека, передающимся половым путем.

Курение сокращает продолжительность жизни курильщика в среднем на 8 лет, регулярное употребление алкогольных напитков — на 10 лет, нерациональное питание — на 10 лет, слабая двигательная активность — на 6—9 лет, стрессовая ситуация — на 10 лет. В сумме это составляет 47 лет. Если принять во внимание, что человеку природой в среднем отпущено до 100 лет жизни, то тем, кто грубо нарушает все нормы здорового образа жизни, рассчитывать на продолжительную благополучную жизнь не приходится.

**Результаты анкетирования.**

Анкетирование проводилось у студентов первого курса «Ставропольского базового медицинского колледжа» специальностей Акушерское и Сестринское дело. Среди них приняло участие 35 человек. Средний возраст – 18 лет.

Мы получили следующие данные:

**«Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?»**

* Считают, что это необходимо – 82,3%
* Считают, что это важно, но не главное в жизни – 17,7%

**«Дайте оценку состояния вашего здоровья»**

Более половины опрошенных считают состояние своего здоровья хорошим.

**«Часто ли вы посещаете врача?»**

* Редко – 48%
* 2-3 раза в год – 24%
* Прохожу ежегодный медосмотр – 25,2%
* Ежемесячно – 2,8%

**«Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания?»**

* Да – 17, 2%
* Иногда – 62,8%
* Нет – 20%

**«Занимаетесь ли Вы спортом?»**

Большая часть студентов 70% не занимаются спортом, а те, кто занимается спортом, в основном занимаются легкой атлетикой, волейболом, фитнесом.

**«Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?»**

* Редко – 76%
* Не менее 3-х раз в неделю – 2%
* Не употребляю – 22%

**«Курите ли Вы?»**

* Да – 20%
* Курил, но бросил – 31%
* Нет – 49%

**«Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотические или токсические вещества?»**

* Да – 1%
* Нет – 99%

**Заключение**

Результаты анонимного опроса студентов СБМК СПО СК «Ставропольский базовый медицинский колледж» показали, что большая часть опрошенных негативно относится к курению, приему алкоголя и наркотических средств и стремится к поддержанию здорового образа жизни. Мы также можем сделать вывод, что существует необходимость формировать у студентов колледжа правильное представление о здоровом образе жизни, понимание того, что быть здоровым – это долг перед самим собой, близкими, обществом.