

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА В СВЯЗИ С ВОЗРАСТОМ НАЧАЛА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Л. В. Сукочева, Л. А. Давыденко

*Волгоградский государственный медицинский университет,
кафедра общей гигиены и экологии*

Дана характеристика образа жизни студенток медицинского колледжа на начальном этапе обучения. Проведен сравнительный анализ составляющих образа жизни девушек в связи с возрастом начала профессионального обучения.

Ключевые слова: образ жизни, студенты, профессиональное обучение.

HYGIENIC CHARACTERISTICS OF STUDENTS' LIFESTYLE IN MEDICAL COLLEGE CONNECTING WITH THE AGE AND THE BEGINNING OF VOCATIONAL TRAINING

L. V. Sukocheva, L. A. Davydenko

The research has identified the typical defects in day regimen of medical College females. The review presents the comparative analysis of the girls' lifestyles relating to different age categories.

Key words: lifestyle, students, professional instruction.

Эффективность получения профессиональных знаний, успешность адаптации студентов к учебной деятельности зависит от многих факторов, в том числе от организации их образа жизни [1, 3]. На начальном этапе профессионального обучения, вчерашние школьники сталкиваются с новыми формами и методами обучения, меняется их режим труда и отдыха, характер питания [2, 4]. Рациональная организация образа жизни особенно на начальном этапе обучения будет способствовать оптимизации учебного процесса и сохранению здоровья учащихся.

ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Дать гигиеническую характеристику образа жизни учащихся медицинского колледжа в зависимости от возраста начала обучения.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование выполнено на базе медицинских колледжей г. Волжского и Волгограда. Из числа студентов 1 курса были сформированы две группы наблюдения: 1-я группа — учащиеся 15—16 лет (после окончания 9 класса общеобразовательной школы); и 2-я — учащиеся 17—18 лет (после окончания 11 класса общеобразовательной школы). В исследование были включены только девушки, так как они составляют основную часть контингента медицинских колледжей. Для изучения образа жизни учащихся использовали специально разработанную анкету и фрагменты опросника «CINDI».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Из числа обследованных студенток 1 курса 57,0 % постоянно проживают в г. Волжском или Волгограде, 43,0 % приехали для обучения из других местностей (Волгоградская область). На момент исследования большин-

ство 15—16-летних девушек (67,1 %) проживали с родителями в отдельной квартире, более половины 17—18-летних девушек (51,2 %) проживали отдельно от родителей в съемной (собственной) квартире или общежитии. Выявлены различия в семейном положении учащихся: 98,8 % 15—16-летних девушек не состоят в браке, среди 17—18-летних таких девушек меньше — 84,5 % ($p < 0,05$).

Независимо от возраста начала обучения ежедневная продолжительность пребывания учащихся девушек в колледже составляет 5—6 ч у 52,9—56,9 %, более 6 ч у 43,1—47,1 %. Часть девушек совмещают учебу в колледже с работой, таких девушек в 3,3 раза больше среди 18-летних.

В ходе исследования выявлено, что нормальная продолжительность ночного сна имеет место примерно у трети девушек, независимо от возраста начала обучения (31,9—39,4 %); выраженный недостаток ночного сна (2 ч и более) — у 22,4—24,4 % девушек двух групп наблюдения ($p > 0,05$). Недостаточную продолжительность ночного сна вряд ли можно объяснить высокой учебной нагрузкой учащихся, так как время выполнения домашнего задания у большинства студенток (у 68,2 % 15-летних и 61,9 % 18-летних) составляет до 3 ч, что соответствует гигиенической норме.

Продолжительность работы «по дому» у 85,0—88,9 % девушек двух возрастных групп не зависела от возраста и составляла 1—2 ч. У значительной части девушек существенное время в бюджете суточного времени занимает работа на компьютере. Более 3 ч заняты работой на компьютере в рабочие дни 24,1 % девушек. В выходные дни 40,0 % 15-летних девушек работают на компьютере более 3 ч, среди девушек 18 лет таких меньше — 28,8 % ($p < 0,05$).

Результаты изучения физической активности показали, что занимаются физическими упражнениями

дома 60,0 % девушек младшей возрастной группы и 45,0 % старшей ($p < 0,01$). Однако только 12,4 и 6,3 % двух возрастных групп девушек занимаются регулярно с частотой «несколько раз в неделю» ($t = 1,9$). Студенток, которые регулярно занимаются физическими упражнениями вне дома (посещают спортивные секции, бассейн), оказалось значительно меньше: 36,5 и 35,6 %. При этом, регулярную физическую нагрузку вне дома («каждый день» или «несколько раз в неделю») имеют только 12,3 % 15-летних девушек и 6,9 % 18-летних ($p < 0,05$). Большинство же девушек (более 75 % в домашних условиях и 73,2 % вне дома) выполняют физические упражнения «от случая к случаю».

Пассивные варианты организации досуга предпочитают большинство учащихся девушек. Так, 14,1 % 15-летних девушек в будние дни проводят у экранов телевизоров более 2 ч, в группе 18-летних таких 6,9 % ($p < 0,05$); в выходные дни 28,8 и 21,3 % соответственно ($p > 0,05$). В рабочие дни не имеют прогулок на свежем воздухе 53,8 % учащихся, в выходные дни таких 17,9 %. В старшей возрастной группе таких девушек больше — 59,4 против 48,2 % ($p < 0,05$). Более 2 ч в будние дни гуляют только 18,2 и 10,6 % 15-летних и 18-летних девушек; в выходные дни — 57,1 и 48,1 % соответственно.

Анализ режима питания учащихся колледжа показал выраженные нарушения независимо от возраста начала обучения. Регулярно с частотой «каждый день» завтракают дома 59,3 % студенток, обедают 70,6 %, ужинают 82,1 %. Регулярно второй завтрак во время учебного дня имеют только 36,4 % девушек. При этом большинство учащихся старшей возрастной группы (68,8 %) предпочитают пользоваться столовой колледжа, 15-летние девушки в 25,9 % случаев приносят домашнюю еду с собой ($p < 0,001$).

Анализ продуктовой корзины студентов показал, что более регулярно с частотой «каждый день» или «несколько раз в неделю» биологически ценные продукты питания присутствуют в рационе 15-летних девушек в сравнении с 18-летними: мясные продукты в 85,9 и 78,1 % случаев, рыбные продукты в 37,1 и 23,1 % случаев, молоко в 74,1 и 56,9 % случаев ($0,01 > p > 0,05$). Продукты скорого приготовления (бутерброды, чипсы) каждый день присутствуют в рационе у 47,6 % 15-летних девушек и у 31,9 % 18-летних девушек ($p < 0,001$).

В результате исследования выявлено, что пробовали алкогольные напитки 61,4 % 15-летних и 78,8 % 18-летних девушек ($p < 0,01$). При этом 21,3 и 22,5 % «хотя бы однажды» испытывали сильное алкогольное опьянение. Распространенность употребления разных алкогольных напитков с частотой «ежедневно» и «каждую неделю» в 2,2 раза больше среди 15—16-летних девушек. В старшей возрастной группе более распространено употребление алкогольных напитков с частотой «каждый месяц». 23,9—30,0 % студенток отметили в своем окружении наличие лиц с проблемами употребления алкоголя.

Анализ курительного поведения девушек показал, что курят 7,6 % 15-летних студенток и 6,3 % 17—18 лет-

них. С частотой «каждый день» курят 2,4 и 2,5 % девушек двух возрастных групп. Среди 15-летних девушек в 2,5 раза больше подростков, которые курят с частотой «каждую неделю». В старшей возрастной группе больше девушек, которые хотят или пробовали бросить курить (3,8 и 6,3 % против 2,4 и 4,7 %). Независимо от возраста большинство студенток (97,5 %) считают, что курение вредно для здоровья. Однако среди 15-летних девушек в сравнении с 18-летними в 4,1 раза больше таких, которые не относятся серьезно к этой информации. Основной причиной курения для девушек старшей возрастной группы является попытка справиться со стрессом (4,4 %).

Пробовали наркотические или токсические вещества 9,4 и 7,1 % девушек двух возрастных групп ($p > 0,05$). При этом 5,3 % учащихся ответили, что употребляли одну из форм наркотических веществ (курительные смеси) в течение последних 6 месяцев. В окружении учащихся девушек есть лица, которые имеют проблемы из-за употребления наркотиков: в 14,2 и 21,3 % случаев в когорте 15- и 18-летних ($p < 0,001$).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

У значительной части девушек, учащихся медицинского колледжа на начальном этапе профессионального образования выявлены типичные дефекты режима дня: недостаточный ночной сон, низкая двигательная активность, распространенность пассивных вариантов отдыха, нарушения режима и качественной полноценности питания. При этом девушки старшей возрастной группы имеют более низкую физическую активность, меньше времени проводят на свежем воздухе. Выявлены различия в структуре питания: девушки старшей возрастной группы реже употребляют биологически ценные продукты. Распространенность вредных привычек не имела выраженных различий среди студенток разных возрастных групп.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баранов А. А., Кучма В. Р. и др. Стратегия «Здоровье и развитие подростков России». — М., 2010. — 101 с.
2. Дрожжина Н. А. Особенности пищевого поведения студентов российского университета дружбы народов / Н. А. Дрожжина, Л. В. Максименко, Д. И. Кича // Вопросы питания. — 2012. — Т. 81, № 1. — С. 57—62.
3. Звездина И. В., Кучма В. Р. Эпидемиологические аспекты поведенческих факторов риска среди подростков / И. В. Звездина, В. Р. Кучма // Информационный бюллетень «Здоровое население и среда обитания». — 2005. — № 1 (142). — С. 1—5.
4. Максименко Л. В. Характеристика частоты потребления продуктов животного происхождения иностранными и российскими студентами / Л. В. Максименко, Н. А. Дрожжина // Санитарный врач. — 2012. — № 10. — С. 33—38.

Контактная информация

Сукочева Любовь Викторовна — аспирант кафедры общей гигиены и экологии, Волгоградский государственный медицинский университет, e-mail: sukochewa@yandex.ru