
ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СОЦИАЛЬНОГО КОЛЛЕДЖА

Шубочкина Е.И., Айзятова М.Ю., Курганский А.М.

Национальный медицинский исследовательский центр здоровья детей Минздрава России, Москва, Россия

Ключевые слова: студенты; здоровье; образ жизни; влияние

Актуальность. Состояние здоровья детей подросткового возраста характеризуется негативными тенденциями с увеличением частоты выявления хронических форм патологии (ХП). Это определило своевременность анализа состояния здоровья и образа жизни студентов социального колледжа. **Цель:** определить влияние образа жизни на показатели состояния здоровья студентов.

Материалы и методы. Проведён опрос 224 студентов 1-го и 3-го курсов социального колледжа. Данные обрабатывали с использованием статистических методов.

Результаты. Среди студентов, имеющих ХП, вредные привычки более распространены, чем среди здоровых студентов. Курили на 1-м курсе 36,6% здоровых студентов и 45,9% студентов с ХП. Употребляли периодически алкогольные напитки в сравниваемых группах 36,6 и 35,1% соответственно.

Пробовали наркотические вещества 13,5% студентов, имеющих ХП, и 6,5% здоровых. Риск появления раздражительности был выше у студентов с ХП: RR = 1,65; CL = 1,07–2,55; EF = 39,53%. На 3-м курсе риск был выше и составил: RR = 3,13; CL = 1,57–6,24; EF = 68%, что можно связать с увеличением учебной нагрузки. Своё питание как плохое оценили на 1-м курсе 75,7% студентов с ХП, у здоровых студентов таких ответов было 14,6%. Риски плохого питания у лиц с ХП составили RR = 5,7; CL = 3,49–7,67; EF = 80,7%. У студентов 3-го курса различий в сравниваемых группах не было. Не соблюдали режим питания на 1-м курсе 39% здоровых студентов и 32% лиц с ХП. Риски составили: RR = 2,22; CL = 1,09–4,52; EF = 54,9%. На 3-м курсе риски нарушения режима питания были выше у лиц с ХП, среди которой преобладали заболевания системы пищеварения: RR = 2,6; CL = 1,38–4,90; EF = 61,54%. Важной составляющей образа жизни является продолжительность ночного сна. Показано, что сон меньшей продолжительности (5–6 ч) был у 59,5% здоровых студентов 1-го курса и у 74% студентов с ХП. Риски, связанные с сокращённой продолжительностью сна, составили: RR = 2,22; CL = 1,51–3,28; EF = 55,0%. У студентов 3-го курса различия были больше: RR = 3,06; CL = 1,58–59,40; EF = 67,35%. Занятия спортом положительно влияют на состояние здоровья. Показано, что студенты 1-го курса с ХП реже занимаются спортом. Риски, связанные с гиподинамией, были вдвое выше у студентов с ХП и составили: RR = 2,74; CL = 1,86–4,04; EF = 63,51%. У студентов 3-го курса достоверных различий не было. Установлено, что образ жизни студентов, имеющих ХП, увеличивает риски здоровью.

Заключение. Установлено, что студенты с ХП представляют группу повышенного риска по образу жизни. Необходимо занятия профилактической направленности, которые целесообразно проводить силами медицинских работников, психологов и педагогов.
