**Здоровье студентов Амурского медицинского колледжа**

***Макарова Маргарита Сергеевна -***

***студентка 401 группы ГАУ АО***

***ПОО «Амурский медицинский колледж»***

***Научный руководитель: Иманова Галина Васильевна***

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.

Первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. Первостепенной задачей для повышения уровня здоровья должно стать не развитие медицины, а сознательная, целенаправленная работа самого человека по восстановлению и развитию жизненных ресурсов, по принятию на себя ответственности за собственное здоровье, когда здоровый образ жизни становится потребностью. На сегодняшний день у молодёжи, как и у населения в целом, преобладает пренебрежительное безответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих; низок уровень восприятия проблем здоровья как личностно значимых. В современном мире студенческая молодёжь не представляет проблему распространения наркомании, алкоголизма, курения и ВИЧ-инфекции как социально опасных проблем для жизни общества; недооценивают роль здоровья населения для социально-экономического развития страны и для выживания нации. В целом у молодежи не развита потребность в ведении здорового образа жизни, не сформирован стиль поведения, обеспечивающий здоровье.

Поэтому проблема формирования здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, является наиболее актуальной на сегодняшний день. Данная тема определяет не только состояние и проблемы здоровья наших детей, но и здоровье, благополучие будущих поколений.

Сохранение здоровья как значимый внутренний мотив возникает чаще всего в период зрелости. В качестве побуждающих факторов выступает болезнь или «букет» болезней, жизненный кризис, другие экстремальные жизненные ситуации. В действительности, однако, здоровый образ жизни у человека должен целенаправленно и постоянно формироваться с самого раннего возраста. Только при этом условии он будет реальным рычагом укрепления и формирования здоровья, будет совершенствовать резервные возможности организма, обеспечивать успешное выполнение социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Как нам всем известно, одним из главных направлений молодежной политики в современной России обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью. Негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет. Тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма.

Страна нуждается в здоровом поколении, а достичь этого можно только с помощью широкого и грамотного распространения принципов здорового образа жизни. Понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также жизненные цели и ценности и т.д. Самые энергичные усилия врачей и медицинских работников не могут гарантировать нам здоровья. Никто не может за нас сделать зарядку, вовремя расслабиться, отказаться от лишней рюмки вина и сигареты. Наше здоровье и благополучие – дело наших рук. Чтобы быть здоровым, надо захотеть стать им. Для этого следует вести здоровый образ жизни. Как говорил Гиппократ: «Здоровье есть высочайшее богатство человека».

А так как мы являемся будущими медиками, то должны помнить, что охрана здоровья населения – это профессиональный долг медицинского работника, а его собственное здоровье – ресурс необходимых в работе душевных и физических сил. Личность медицинского работника во многом определяет общественное здоровье, поскольку медик служит примером отношения к своему здоровью.

Изучая данную тему, мы решили выяснить, а соблюдает ли студент Амурского медицинского колледжа компоненты здорового образа жизни, а также проанализировать состояние заболеваемости студентов АМК, их информированность о последствиях, факторах риска, мерах профилактики, их отношение к собственному здоровью и готовность психологически нести ответственность за свое здоровье. Прежде чем перейти к дальнейшему исследованию данной темы, мы выясним, что же такое здоровый образ жизни?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это деятельность людей, которая направлена на укрепление, улучшение и сохранение своего здоровья, предупреждение возникновения и развития заболеваний. При этом ЗОЖ объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Как целостная система, ЗОЖ складывается из трех основных взаимосвязанных элементов, или трех культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций. В целом структура ЗОЖ включает в себя следующие компоненты: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, рациональный режим дня, психофизиологическую регуляцию, тренировку иммунитета и закаливание, отсутствие вредных привычек. Здоровье и здоровый образ жизни это два взаимосвязанных компонента одного целого, которые не могут обойтись друг без друга. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов». Можно выделить несколько компонентов здоровья:

1. ***Соматическое здоровье*** – текущее состояние органов и систем организма человека.
2. ***Физическое здоровье*** – уровень роста и развития органов и систем организма.
3. ***Психическое здоровье*** – состояние психической сферы, душевного комфорта.
4. ***Нравственное здоровье*** – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которой определяет система нравственных ценностей.

Можно считать, что критериями здоровья являются:

1. Соматическое и физическое здоровье – «я могу».
2. Критерий, характеризующий потенциальные возможности человека его антропологическим показателям в соответствии с возрастом и полом.
3. Группа критериев, характеризующих индивидуальные особенности личности и его жизненные позиции.
4. Психическое здоровье – «я хочу»;
5. Нравственное здоровье – «я должен».

По данным Всемирной организации здравоохранения определены основные факторы риска, влияющие на здоровье.

Наследственность и экология влияют на 20 %; здравоохранение – 10 %; 50 % нашего здоровья определяет образ жизни.

Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения, здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. По данным многих авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда. А как предстоят дела в нашем Амурском медицинском колледже?! Чтобы ответить на этот вопрос, мы решили проанализировать посещаемость студентов АМК с 1 по 4 курс за три года.

**2013-2014 (693чел-55%**)

1 курс- 60,8%

2 курс- 21,2%

3 курс- 13%

4 курс- 35%

**2014-2015г (626чел-50%)**

1 курс- 45,5%

2 курс – 24,9%

3 курс- 24,6%

4 курс – 5%

**2015-2016 г (949чел-75%)**

1 курс-63,4%

2 курс- 18,4%

3 курс-13%

4 курс- 5,2%

Здоровье студентов АМК вызывает серьезные опасения. Согласно данным медицинского осмотра, терапевтические заболевания имеют 37 % студентов, эндокринологические –25%; заболеваниями глаз страдают 22 %; уха, горла, носа –6%; гинекологические, неврологические и заболевания выявлены соответственно у 7%; 3 %; обучающихся. Причем впервые патология выявлена у 15,6% обследованных; остальные имели данные заболевания и ранее. Практически здоровыми являются лишь 9 % из обследованных студентов.

Характерной особенностью заболеваний в современных условиях является высокая частота сочетанных поражений, например, заболевания желудочно-кишечного тракта сочетаются с изменениями костно-мышечной системы (61%), с нарушениями состояния нервно-психического здоровья (26,7%); а также аллергической патологией (12,3%).

Медики отмечают, что в современных условиях изменился патоморфоз заболеваний; отмечается упорное хроническое, рецидивирующее течение, утрачивается сезонность обострений; появляются тяжелые осложнения, что снижает эффективность медикаментозной терапии и ухудшает прогноз большинства болезней, способствуя формированию инвалидности.

Таковы данные медицинских заключений. А вот как оценивают состояние своего здоровья сами студенты АМК. Мы попросили студентов, дать оценку состоянию своего здоровья:

1. 50% считают, что оно хорошее;
2. 12% ответили, что оно слабое;
3. 38% оценили как удовлетворительное;

Среди указанных заболеваний самые различные: желудочно-кишечного тракта (гастрит, хронический гастродуоденит, язва 12-перстной кишки); эндокринной системы (заболевания щитовидной железы); сердечно-сосудистой системы (систолический шум, тахикардия, экстрасистолия; миокардиопатия, вегето-сосудистая дистония, варикозное расширение вен); кожно-мышечной системы (сколиоз, остеохондроз); дыхательной системы (бронхиальная астма, бронхит, хронический ларингит, ЛОР-болезни).

Перечень заболеваний, которые беспокоят студентов АМК, можно продолжить и дальше: заболевания почек, печени, мочеполовой сферы, глазные болезни, ампутация конечности и т.д.

Интересно, что даже студенты, считающие себя абсолютно здоровыми, отмечают, что их беспокоят головные боли (85 %); слабость, утомляемость после занятий – 96 %, нарушения сна – 66 %; головокружение, неустойчивость при перемещении положения тела наблюдаются у 17 %, у 10 % случаются обмороки, у 72 % бывают боли, неприятные ощущения в области сердца, учащенное сердцебиение, перебои. 50 % студентов отмечали случаи повышения артериального давления. Очень большой процент опрошенных жалуется на боли в животе (79,2 %), тошноту, изжогу (60 %); нарушения стула (46 %). Боли в пояснице испытывают 85 % студентов.

Являясь частью общества, студенты в полной мере подвержены воздействию комплекса неблагоприятных факторов, связанных с современной экономической ситуацией многие студенты вынуждены покидать привычную домашнюю среду, начинают жить в общежитии либо снимают комнату, что существенно влияет на образ жизни, требуя приспособления к новым условиям жизни. Необходимо обратить внимание на крайне высокую интенсивность современного учебного процесса, при котором студенты испытывают серьезный рост учебных нагрузок, который происходит при одновременном снижении физической активности и отсутствия сформированной приверженности к здоровому образу жизни. Указанные факторы негативно сказываются на состоянии физического и психического здоровья студентов. Физическое воспитание в колледже является неотъемлемой частью образования. От качества организации и проведения занятий со студентами зависит уровень их физической подготовленности и здоровья, а также отношение к физической культуре по окончанию учебных заведений. Анализ реального состояния дел в физическом воспитании студентов даёт основание полагать, что эффективность этого процесса далека от желаемой действительности.

Нами было проведено анкетирование студентов Амурского медицинского колледжа г. Благовещенска.

В число опрошенных вошли студенты с 1 по 4 курс 1 курс-33%, 2 курс -22%, 3 курс-21% 4 курс-24%. В возрасте от 14 до 40 лет.

1.А) 14-18 лет-54%, Б)19-22года-40,4%, В)30-45лет-5,6%. Среди них 75% девушек, 25% мужчин. В общежитие проживает -43% студента а ,студенты имеющие собственное жилье- 57%

Проанкетировано 267 студента.

В качестве методики исследования применялась закрытая анкета с предложенными вариантами ответов. Анкета содержала вопросы, касающиеся соблюдение студентами здорового образа жизни.

В результате исследования было выявлено, что 64 % опрошенных - курит. Объясняя это следующими причинами: 42%-снимает стресс, у 38% опрошенных «нет силы воли бросить», 5% объясняет это тем, что «все курят, и я буду» , «облегчение общению» указали 11% респондентов, 4% ответили что таким образом они «расслабляются ». При этом 87% студентов осведомлены о неблагоприятном воздействие табакокурения. Ставя на 1 место- рак лёгкого, на 2 место- бесплодие у мужчин, 3 место- косметические дефекты(жёлтые зубы, ломкие ногти, волосы и т.д.. Подавляющее большинство студентов 55% могут легко расстаться с этим пагубным для здоровья воздействием, 23% опрошенных затрудняются ответить.

На следующем этапе исследования, мы решили выяснить употребляют ли наши студенты алкогольные напитки? Были получены следующие данные: 62% употребляют алкогольные напитки,6% употребляют очень редко, и только 32% ответили отрицательно. На вопрос: «Как часто Вы, употребляете алкогольные напитки?» 17% ответили что «когда захотят», 8%- раз в неделю, 18% респондентов ответили – раз в месяц, и большинство опрошенных –57% только по праздникам. Большая часть студентов предпочитают пиво-43%, на втором месте вино-24%, водку -19%, Коньяк- 12%,на энергитик указали 10% , шампанское – 8% . 87% опрошенных, знают о последствиях частого употребления алкоголя. «Доводилось ли пробовать вкус наркотиков?» получен 100% отрицательный ответ. У всех респондентов нет причин, мотивов употреблять, или пробовать наркотические вещества.

 У каждого из нас есть вкусовые привычки и предпочтения. Но не всегда та пища, что мы предпочитаем, является полезной для нашего здоровья.

Рациональное, правильное, здоровое питание - основное, составляющее здорового образа жизни. Правильное питание - это основа нашего здоровья.

Нашему организму, для его полноценного функционирования, постоянно требуются различные микроэлементы. Многие из них, являются незаменимыми. Наш организм - это высоко технологичная «химическая» лаборатория. Многие компоненты, необходимые для нормальной работы всех органов, он может синтезировать сам.

Но есть такие микроэлементы, которые он сам синтезировать не может. К таким компонентам относятся, в частности, витамины. Витамины мы получаем, в основном, с пищей. Именно поэтому, здоровое питание должно включать в себя, в обязательном порядке, необходимое количество витаминов и минералов.

Питание современного городского жителя большим содержанием витаминов не отличается. Скорее наоборот. Диетологи констатируют катастрофический дефицит, в современном питании, природных витаминов и минералов. Подчеркиваю, именно, природных или натуральных. Никакие «мультивитаминные комплексы» не заменят тех витаминов, которые мы получаем с натуральными продуктами.

Вот чего требует наш желудок, а совсем не «гамбургеров» и промышленных полуфабрикатов. Это вообще не продукты, а, в лучшем случае, лишь их суррогаты. Не из таких продуктов состоял рацион питания наших предков. Не к такой еде наш организм приспосабливался многие тысячелетия.

Ведущие диетологи обеспокоены резким снижением в нашем питании натуральных пищевых волокон (клетчатки, целлюлозы и пр.) Наше питание состоит из мягкой, жирной, рафинированной пищи. Такая еда приводит к расстройству нашей пищеварительной системы. Наш организм требует грубой, нерафинированной пищи, обогащенной клетчаткой. Это овощи, фрукты, злаковые и бобовые культуры, всевозможная зелень.

Переход к здоровому образу жизни, в первую очередь, подразумевает переход к здоровым продуктам питания. Природа создала для нас огромное количество вкусных и полезных для нашего организма продуктов. Не надо их заменять всяческими суррогатами. Еще Гиппократ говорил, что «еда должна быть нашим лекарством, а лекарство едой»

А как же питается наш студент? Мы решили узнать соблюдают ли наши студенты принципы правильно питания.

«Избыток пищи мешает тонкости ума?» - так называлось одно из наших исследований. Прежде всего, мы выявили соотношение роста и массы тела обследованных. Средний рост нашего студента около 168 см, а вес около 54 кг. Наблюдается небольшой дефицит массы тела. А причины заключаются в нерациональном питании, недостаточном употреблении сырых овощей и фруктов, недостатке белка. Отсюда довольно часто встречаются заболевания желудочно-кишечного тракта.

На вопрос: «Как часто в течение дня вы питаетесь?» 39% ответили, что они питаются не менее трех раз в день, 58% - два раза. Вызывает тревогу то, что 3% студентов питаются всего один раз в день.

Известно, что для полноценной жизни, особенно молодым, необходимо завтракать. 37% ответили, что завтракают всегда, 30% завтракают редко,33% со всем не завтракают.

На вопрос «Как часто вы едите свежие овощи и фрукты?» 52% студентов ответили, что едят свежие фрукты и овощи 3-4 раза в неделю, 31% - 1 раз в день, всего 5% едят свежие овощи и фрукты несколько раз в день.

На вопрос анкеты «Как часто вы употребляете фастфуды», получили следующие результаты: 62%- употребляют их почти каждый день, 15% респондентов ответило, что раз в месяц, 23%- очень редко, только тогда когда захочется. На вопрос анкеты «Знаете ли вы что такое правильное питание?» 42% ответили положительно, большая часть респондентов затруднилось ответить на данный вопрос. Заключительным вопросом, мы хотели выяснить знают ли наши студенты, какое влияние оказывает рациональное питание на здоровье человека? Получили следующие данные: 57% считают, что от правильного питание зависит наше здоровье, 30% считают, что не какое влияние питание не оказывает, остальная часть опрошенных затруднилось ответить на данный вопрос.

На следующем этапе мы решили выяснить, а соблюдают ли наши студенты здоровый образ жизни.

Придерживаются ЗОЖ-40%, нет- 60%

На вопрос анкеты, что можно отнести к выражению ЗОЖ.

1. 31%- регулярное посещение врача с целью профилактики;
2. 16%- доброжелательные отношения с другими людьми;
3. 24%-умение справляться со своими эмоциями, гармония с собой;
4. 29%- интерес к информации о здоровом образе жизни.

Какую группу посещаете на физической культуре?

1. 55% -Ответили, что посещают основную группу;
2. 13%-посещают подготовительную группу.
3. 21%- специальную группу;
4. 11%- вообще не ходят на физическую культуру;

На вопрос, что мешает придерживаться принципов здорового образа жизни:

1. Недостаток времени отметили – 24%
2. На материальные трудности указали – 8%
3. На отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости ответили 68% респондентов.

Студенты, имеющие собственное жилье и оценивающие условия проживания как хорошие, гораздо чаще других считают себя здоровыми. Среди студентов, проживающих в общежитии, здоровыми себя считают в 1,5 раза меньше. По мнению студентов, первостепенным фактором, неблагоприятно влияющим на здоровье, является постоянное переутомление, связанное с высокой интенсивностью учебной нагрузки и необходимостью работать параллельно с учебой. На втором месте –неудовлетворительные жилищные условия, затем следуют: безразличное и невнимательное отношение к собственному здоровью, проблемы в семье, несбалансированное питание, вредные привычки. Среди факторов определяющих здоровый образ жизни молодого человека, в первую очередь состояние индивидуального здоровья, необходимо отметить следующие: режим питания, уровень двигательной активности, уровень стрессовой нагрузки, наличие негативных привычек (курение), употребление алкоголя, наркотиков, социально-опасные инфекционные болезни. ступенью привлечения молодежи к ведению здорового образа жизни является период адаптации студента на первом курсе колледжа. Ведь требования программы школы и колледжа радикально отличаются. Это, в значительной степени, дает свой отпечаток на психику молодых людей, что в дальнейшем дает сбой в ведении здорового образа жизни. Разрыв с домашней обстановкой, принятия самостоятельных решений не всегда является удачным для студента. И как всегда на помощь приходят нежелательные друзья – алкоголь, курение, наркотики. Поэтому именно в период адаптации большая ответственность возлагается на воспитателей общежитий, кураторов и классных руководителей.

Итак, мы определили, что здоровье студентов АМК как по объективным, так и по субъективным данным нельзя считать даже удовлетворительным. Поэтому и перед студенческим научным обществом, перед педагогическим научным обществом, перед педагогическим коллективом и непосредственно перед каждым студентом должны стоять определенные задачи.

В соответствии с выявленными заболеваниями необходимо определить систему медицинских мероприятий. Цель их одна: восстановление утраченных резервов здоровья человека.

Студенческая молодежь – это будущее нашей нации, будущие матери и отцы детей, которые должны появиться на свет. В колледже необходимо создать условия для воспитания у студента чувства ответственности за свое собственное здоровье, формирование положительной мотивации к здоровому образу жизни. Для достижения положительных результатов организации здоровье сохранения в нашем колледже лучше использовать различные методы работы. Наиболее распространенными и информативными формами в данном случае, являются беседы, лекции, дискуссии, круглые столы, индивидуальные консультации. Таким образом, только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровье студентов, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

**ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Красноперова Н.А. «Педагогическое обеспечение формирования ЗОЖ студента» // Теория и практика физической культуры -2005№ 6
2. Федулова Т.А. «Формирование здорового образа жизни студентов через создание и апробацию здоровьесберегающих технологий», журнал «Среднее профессиональное образование» №11, 2001
3. Дворникова О.Б. «Формирование здравотворческой компетенции студентов». Журнал «Специалист» №8, 2003г., с.13
4. Курилова Н.П., Бондарь Ю.А., Гречихина М.В.. «Забота о здоровье студентов». Журнал «Специалист» №12, 2003г., с.17
5. Глотова И.Г. «Вопросы этики как элемент качества медсестринской практики». Журнал «Главная медсестра», №4, 2001г. с.95
6. Козлова, В. «Рациональная пирамида»/ В. Козлова// «Будь здоров». – 2010 № 8 С.5-10
7. Стародубов В.И., Щепин О.П. «Общественное здоровье и здравоохранение». Национальное руководство Москва Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа» 2013г