

ВЛИЯНИЕ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СТУДЕНТОВ ВОЕННОЙ КАФЕДРЫ

Мухаметжанов А.М., Садченко В.Е., Устинков С.П., Тлемусов А.Б.,
Баймуратова М.Г.

Карагандинский государственный медицинский университет,
Караганда, Казахстан

Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) для всех слоев населения в Республике Казахстан - задача не только медицины. Валеология четко определяет слагаемые ЗОЖ, основы которого составляет условия жизни каждого и всего населения в целом. Главным условием валеологи считают – экологическую обстановку, образовательный процесс, психологическую ситуацию в макро- и микросреде, быт и жилищные условия. Эти основные элементы ЗОЖ можно детализировать по степени их значимости: экономическая и материальная независимость, сбалансированное питание, удовлетворенность работой, физический и душевный комфорт, полноценный отдых, высокая медицинская активность, психофизиологическая удовлетворенность, активная жизненная позиция, регулярная физическая двигательная активность. К сожалению, на бытовом уровне, понятие ЗОЖ определяют примитивно, как отказ от употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения. О валеологии из них никто не слышал, и это понятно почему: для выполнения перечисленных условий ЗОЖ требуются огромные усилия государства, финансовые затраты на протяжении двух-трех поколений, а не громкие лозунги и призывы.

Ключевые слова: военная кафедра, здоровый образ жизни, студенты.

Promotion of healthy lifestyle (HLS) to all segments of the population in the Republic of Kazakhstan is the challenge of not only medicine. Valueology clearly defines the components of the healthy lifestyle, including the living environment and the population as a whole. The main valueology condition includes the environment, educational process, psychological situation in the macro- and micro-environment, everyday life and living conditions. These basic elements of the healthy lifestyle may be specified according to their degree of importance: economic and financial independence, a balanced diet, job satisfaction, physical and emotional comfort, relaxation, high medical activity, psychophysiological satisfaction, proactive attitude, regular physical activity. Unfortunately, at the household level, the concept of a healthy lifestyle is defined

as primitively as withdrawal from drugs, alcohol rejection, and smoking cessation. None of them heard of valueology, and it is clear why: in order to fulfil the listed conditions of the HLS, the great efforts should be made by the State, as well as the financial costs for two or three generations, not just loud slogans and appeals.

Keywords: Military Department, a healthy lifestyle, students.

Введение

Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) – составная часть программы социально-экономического развития любого государства. Исходя из национальных, географических особенностей, структуры заболеваемости, социально-экономического благополучия каждая страна выбирает свои приоритеты. Пропаганда здорового образа жизни начинается с раннего возраста. В системе среднего образования, в целях совершенствования профилактической работы и повышения эффективности образовательных профилактических программ - разработана комплексная программа «Здоровье и жизненные навыки» (1-11 классы), методические пособия для учителей и рабочие тетради для учащихся (9, 10, 11 классов), наглядные материалы. Проект поддержан МОН РК, ЮНИСЕФ, НЦПФЗОЖ, ПРООН и др. Цель интегрированной программы - формирование жизненных навыков здорового образа жизни и безопасной жизнедеятельности детей и подростков. Одной из задач программы является выработка мотивации здорового образа жизни и повышение ответственного отношения учащихся к своему здоровью и здоровью других; формирование жизненных навыков: гигиены, сохранения и укрепления здоровья, репродуктивного здоровья и подготовка к семейной жизни; правильного питания, сохранения здоровья в условиях воздействия экологических факторов, освоения методов оздоровления и закаливания; негативного отношения к табакокурению, алкоголизму, наркомании; предупреждения вредных привычек.

На государственном уровне эти приоритеты, в настоящее время, определены Государственной программой развития здравоохранения Республики Казахстан «Денсаулык» на 2016 – 2020 годы. Первая задача этой программы сформулирована «Укрепление здоровья населения на основе обеспечения санитарного благополучия, профилактики факторов риска, пропаганды здорового питания и стимулирования здорового образа жизни». Достижение данной задачи будет измеряться следующими показателями прямых результатов:

Целевые индикаторы	ед. изм.	2014 (факт)	2015 (оценка)	2016	2017	2018	2019	2020
Повышение акцизов на табачную продукцию	тг/1000	3000	4250	5750	7500	10000	13500	18000

Повышение акцизов на алкогольную продукцию (в расчете на безводный спирт)	тг/литр	1000	1200	1710	2200	2770	3280	3800
Снижение числа лиц, употребляющих наркотики	%		2	3	4	5	6	7
Охват детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом	%	11	12	13	14	14,5	15	16
Снижение уровня ДТП не менее 4 % ежегодно	%	3	4	4	4	4	4	4
Отсутствие случаев заболеваемости особо опасными инфекциями	число случаев	0	0	0	0	0	0	0
Увеличение доли населения, живущего в домах с центральной системой водоснабжения	%		87	87,5	88	88,5	89	90
Увеличение доли населения, обеспеченного гигиеническим удалением сточных вод	%		85	85,5	90	90,5	91	91,5
Охват школьников пропагандой ЗОЖ	%		65	70	75	80	90	100
Обеспечение бесплатным витаминизированным горячим питанием учащихся из числа малообеспеченных семей	%		75	80	85	90	95	100

Цель и задачи исследования: изучить сформировано ли понятие здорового образа жизни у учащихся военной кафедры Карагандинского государственного медицинского университета (КГМУ) и соблюдают ли они эти правила.

Материалы и методы исследования: на военной кафедре КГМУ обучаются студенты начальных курсов двух университетов – самого КГМУ и Карагандинского государственного университета имени Е.А. Букетова (КарГУ). Все студенты перед началом обучения на военной кафедре прошли медицинский осмотр и признаны годными к военной службе. В исследовании использована методика анонимного анкетирования. Инструментом, с помощью которого проводили опросы студентов, служили анкеты, разработанные для исследования. Анкета состояла из четырех блоков и содержала вопросы по гигиене питания, физической активности, вредным привычкам и оценке эффективности пропаганды здорового образа жизни. Анализ результатов, проведенного исследования показал:

Основной мотивацией ведения здорового образа жизни у студентов является жизненная ценность – здоровье. Девять процентов студентов КарГУ принимают пищу 1-2 раза в день, на такой же вопрос - положительно ответили только 6% студентов КГМУ. По-прежнему не оценивается роль крупяных блюд в рационе питания. Каждая крупа содержит много клетчатки и микроэлементов, участвующих в метаболическом обмене всех клеток. Клетчатка очищает организм от накопившихся продуктов обмена, что делает сосуды более проходимыми и тонизирует их. Все виды круп входят в состав диетического питания. На вопрос включаете ли в свой рацион каши – отрицательно ответили 27% учащихся КарГУ и 44% КГМУ. То же самое можно сказать и о рыбе: являясь необходимым продуктом питания, она по своему химическому составу немного уступает мясу животных, а по содержанию минеральных веществ, витаминов и степени усвояемости белков превосходят его. В рыбе содержатся 13 - 23% белков, 0,1 – 33 % жиров, 1–2% минеральных веществ, витамины А, D, E, B2, B12, PP, C, экстрактивные вещества. В состав белков рыбы входят незаменимые аминокислоты, необходимые организму для построения новых клеток и тканей, поэтому белки рыбы называют полноценными. К ним относятся альбумины, глобулины, нуклеопротеиды и др. Белок соединительной ткани – коллаген – относится к неполноценным, под действием тепловой обработки он легко видоизменяется, переходя в клейкое вещество – глютин. Благодаря своей структуре рыба очень легко усваивается организмом человека. 50% учащихся КГМУ не едят рыбу и в то время как среди студентов КарГУ они составляют 26%. Мы намеренно не включали в анкету вопрос об употреблении мяса. В Казахстане традиционно высокий процент населения употребляющих мясные блюда ежедневно. На вопрос едите ли вы фастфуды, 66% опрошенных КГМУ и 58% КарГУ ответили отрицательно. В то же время все проанкетированные включают в свой рацион молочные продукты, овощные блюда и фрукты. Хочется остановиться на употреблении сладких газированных напитков, многие даже не подозревают какое влияние они оказывают на здоровье. В состав этих напитков входит сахар, на 1 стакан газировки приходится примерно 5 ложек сахара, чрезмерное употребление сладких продуктов может привести к развитию заболеваний зубов,

сахарному диабету, ожирению и сердечно-сосудистым заболеваниям. Некоторые производители используют в своих напитках разнообразные химические сахарозаменители. Они ненамного безопаснее традиционного сахара, так как могут вызывать аллергию, это в полной мере относится и к ароматизаторам. В газированных напитках чаще всего используют лимонную и ортофосфорную кислоты (E330 и E338). Эти кислоты разрушают зубную эмаль и вымывают кальций из организма. Соответственно, стимулируется развитие кариеса, остеопороза и склонности к переломам. Еще одним популярным консервантом является бензоат натрия (E211), обладающий канцерогенными свойствами. В случае, когда аскорбиновая кислота взаимодействует с E211, получается токсичный бензол. Также все перечисленные консерванты могут способствовать образованию камней в мочевой системе. Врачи настоятельно советуют совершенно исключить газировку из своего рациона. Только 38% респондентов КГМУ и 15% КарГУ не включают в свой рацион сладкие газированные напитки.

В блоке «физической активности» ситуация была однозначная. Студенты КГМУ ведут более активный образ жизни. От 8 до 9% опрошенных не делают зарядку, 35% опрошенных КарГУ и 37,5% КГМУ делают ее постоянно. 82% студентов КГМУ и 58% КарГУ предпочли пройти пешком при альтернативе общественного транспорта. Свободное время 28% студентов КГМУ и 45% КарГУ проводят у телевизора или компьютера.

Такие же показатели были и в блоке «вредные привычки». От никотиновой зависимости отказались 100% опрошенных КГМУ и 96% КарГУ. В употреблении алкоголя признались 17% КГМУ и 20% КарГУ, в то же время, все опрошенные не считают пиво алкогольным напитком.

Равный процент (62-63) респондентов обоих ВУЗов часто сталкиваются с пропагандой здорового образа жизни и только 70% студентов КГМУ и 88% КарГУ считают ее эффективной.

Проведенные результаты опроса позволяют сделать предположения, что питание студентов в целом можно назвать не сбалансированным и не рациональным в обеих группах. В блоках, отражающих «физическую активность» и «вредные привычки», студенты КГМУ показали лучшие результаты т.е. ведут более активный образ жизни и меньше употребляют никотин и алкоголь.

Выводы: Усилия общества и государства в пропаганде здорового образа жизни можно признать действенными, что ярко показали результаты опроса, однако еще недостаточно активна ведется работа по пропаганде здорового питания.

Список литературы:

1. Государственная программа развития здравоохранения Республики Казахстан «Денсаулық» на 2016-2020 годы;

2. Абшенова Л.У., Тулебаев К.А., Аимбетова Г.Е., Хобина Н.В. «Здоровье и жизненные навыки»: Методическое пособие для учителей. 9 кл. - Алматы, 2007. -155 с.
3. Абшенова Л.У., Аимбетова Г.Е., Хобина И.В. «Здоровье и жизненные навыки»: Методическое пособие для учителей. 10 кл. - Алматы, 2007. - 149 с.
4. Абшенова Л.У., Малдыбаева Ш.Б. «Здоровье и жизненные навыки»: Методическое пособие для учителей. 11 кл. - Алматы, 2007. - 175 с.
5. Кузнецов С.М., Лизунов Ю.В. «Общая и военная гигиена» ООО Издательство «СпецЛит», 2012. – 742 с.

Репозиторий КТМУ