

Гигиена – важное звено в профессиональной подготовке будущих врачей

Милушкина О.Ю., Скоблина Н.А, Бокарева Н.А., Булацева М.Б., Маркелова С.В., Татаринчик А.А.
ФГБОУ ВО РНИМУ им. И.М. Пирогова Минздрава России, Россия, Москва

Формирование основ здорового образа жизни (ЗОЖ) должно начинаться с момента рождения ребенка и продолжаться на этапе дошкольного образования и обучения в школе [1]. Соблюдение основ ЗОЖ является необходимым условием сохранения здоровья и взрослого человека. Важную роль в этом направлении играют гигиенические дисциплины, охватывающие все стороны жизнедеятельности человека. Однако, как показывает практика, основная масса студентов-медиков либо не владеет знаниями и умениями ведения ЗОЖ, либо демонстративно ими пренебрегают. Это вызывает особую озабоченность, учитывая, что профессия врача предполагает не только широкие знания о принципах и формах ведения здорового образа жизни, умение применить их на практике, но и активное их распространение среди своих пациентов.

Было проведено изучение распространенности применения знаний о ЗОЖ среди более чем 200 студентов-медиков московских ВУЗов (возрастная группа 20 лет) путем анкетирования с использованием стандартных опросников. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью пакета статистического анализа Statistica 10.0 (StatSoft, США).

Полученные данные свидетельствуют о том, что основная масса будущих врачей, обучаясь на первых курсах ВУЗа, питается нерационально [2]. Так, не имеют 3-х кратного питания более 30% студентов (рис.).

Основным местом приема пищи студенты указали дом и предприятия общественного питания (80,7 %). При этом, среди девушек этот показатель оказался выше, чем среди юношей (82,5 % и 70,6 % соответственно) ($p < 0,05$). Около 6 % девушек и 20 % юношей принимают пищу только дома, что приводит к сокращению кратности приемов пищи и увеличению промежутков между ее приемами. Так, перерыв в приеме пищи 5-6 часов и более был отмечен у 85,3 % студентов.

Более половины учащихся указали на наличие позднего ужина (2 часа и менее до начала сна) (53,5 %); отсутствие регулярного питания (54,8 %); частое употребление острой, соленой, жирной пищи (60,8 %).

Рацион питания дефицитен по основным группам продуктов питания был отмечен у 51,6 % опрошенных (рис.).

Получали горячие питание 2 раза в день только 47,0 % учащихся; 48,9% студентов получали горячее питание только один раз в день, а 4,1 % учащихся - не имели горячего питания вообще.

Изучение образа жизни студентов показало, что регулярно курят 28,0% опрошенных. Регулярно употребляют алкоголь - 22,9 %. Пробовали наркотические или токсические вещества - 14,4 % учащихся [3] (рис.).

Учебная деятельность современного студента предполагает широкое использование ИКТ (информационно-коммуникационных технологий) с применением и сочетанием различных устройств (компьютер, ноутбук, планшет, мобильный телефон, электронная книга, аудиоплеер). Работа с ними предусмотрена как при подготовке домашних заданий, так и в учебном процессе ВУЗа. Помимо этого, студенты, как часть населения, наиболее продвинутая в освоении достижений научно-технического прогресса, активно использует различные ИКТ в повседневной жизни. Суммарное время использования гаджетов более 8,5 ч в день было отмечено у 99,5% учащихся (рис.). При этом девушки в обычный учебный день более продолжительно пользуются гаджетами (около 10 часов в день) ($p < 0,001$). В выходные, праздничные и каникулярные дни суммарное время работы, как у юношей, так и у девушек-студентов, составило около 11 часов [4].

Естественной закономерностью длительного использования ИКТ с применением различного рода гаджетов являются, регистрируемые у студентов, жалобы на нарушения в состоянии здоровья (головную боль, усталость глаз, боль в области глаз, расплывчатость изображения, ощущение мельканий перед глазами; усталость и боль в спине и шее – около 40%; усталость и напряжение в руках - 15,6%) [4].

Имели место признаки проявления зависимости молодёжи от различного рода ИКТ (трудность прерывания работы (игры) с гаджетами; чувство раздражения, разочарования, злости) [4].

Отмечена недостаточность ночного сна (рис.), в том числе за счет большого удельного веса ИКТ в жизни студентов, перераспределения времени в режиме дня студента на выполнение основных режимных моментов, позднего отхода ко сну [4]. У большого числа опрошенных отмечен дефицит двигательной активности (62,5 %), недостаточная длительность пребывания на свежем воздухе (37,1%)(рис.).



Рис. Гигиеническая характеристика образа жизни современных студентов-медиков

Полученные результаты позволяют сделать вывод о существенном негативном сдвиге в режиме дня и образе жизни современных студентов-медиков. Эти нарушения возникают в результате пренебрежения основными принципами и нормами гигиенического воспитания, знаниями о здоровом образе жизни.

В этой связи, остается актуальным поиск наиболее эффективных форм формирования установок здорового образа жизни у подрастающего поколения, особенно в среде будущих врачей. Одним из видов этой профилактической работы является преподавание основ гигиены и эпидемиологии в учреждениях высшего медицинского образования. Тем более, что профессия врача предполагает не только отличные знания и умение применять на практике основы ЗОЖ, но и распространение их среди своих пациентов.

Список литературы:

1. Сухарев А.Г., Игнатова Л.Ф., Стан В.В., Шелонина О.А., Цыренова Н.М., Маркелова С.В., Лукашова Ю.А. Основы гигиенического воспитания и формирование здорового образа жизни населения // Учебное пособие для врачей / Российская медицинская академия последипломного образования. – М. – 2011.- 228 с.
2. Милушкина О.Ю., Маркелова С.В., Скоблина Н.А., Татаринчик А.А. Питание как фактор образа жизни студентов-медиков // Материалы Международного Форума Научного совета РФ по экологии человека и гигиене окружающей среды «Экологические проблемы современности: выявление и предупреждение неблагоприятного влияния антропогенно детерминированных факторов и климатических изменений на окружающую среду и здоровье населения».- М., 2017.- С. 331-332.
3. Милушкина О.Ю., Пивоваров Ю.П., Скоблина Н.А., Бокарева Н.А. Ведущие факторы риска нарушения морфофункционального состояния организма детей и подростков // Профилактическая и клиническая медицина.- 2014.- № 2 (51).- С. 26-31.
4. Татаринчик А.А., Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю., Бокарева Н.А., Маркелова С.В. Технические устройства и их влияние на образ жизни подрастающего поколения // Научное отражение.- 2017.- № 5-6 (9-10).- С. 162-164.