

*Т. А. ЖУМАКОВА, З. С. АБИШЕВА, У. Б. ИСКАКОВА,
М. С. ТУГАНБАЕВА, Ж. Ж. КУРМАНГАЛИЕВА*

ОБРАЗ ЖИЗНИ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Казахский Национальный медицинский университет им. С. Д. Асфендиярова, г. Алматы

В последние годы состояние здоровья населения в целом, и в том числе у студентов вызывает особую тревогу. По данным литературы у 30–33% студентов выявлены различные нарушения состояния здоровья, а более 40% студентов относятся к группе риска здоровья. Известно, что по оценке ВОЗ, здоровье населения на 50% зависит от образа жизни. В связи с этим формирование у молодежи принципов здорового образа жизни (ЗОЖ), позитивного отношения к понятию «культура здоровья», профилактика заболеваний приобретает большую актуальность.

Целью нашего исследования явилось изучение зависимости соматического здоровья от образа жизни у студентов 1 курса Казахского Национального Медицинского университета (КазНМУ). В исследовании принимали участие 840 студентов, из них 186 мужчин и 654 женщин. Используя «Шкалу соматического здоровья» проф. Г.Л. Апанасенко, у респондентов определяли рост, вес, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), величину артериального давления, частоту пульса в норме и время восстановления пульса после 20 приседаний. Оценка уровня здоровья осуществлялась по следующей градации: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. Полученные данные свидетельствуют, что у 12% обследованных студентов состояние соматического здоровья – среднее, у 70% – ниже среднего, у 18% – низкое. Причем у студентов, ведущих здоровый образ жизни и занимающихся физической культурой, состояние соматического здоровья, степень адаптации гораздо выше. Таким образом, наши данные показали, что нерациональное питание, уменьшение двигательной активности, стрессовые ситуации в процессе обучения, распространенность вредных привычек, нарушение режима труда и отдыха уменьшают саморегуляцию функций и адаптивные возможности к изменяющимся условиям окружающей среды.

Таким образом, пропаганда и формирование принципов здорового образа жизни научит студентов 1 курса КазНМУ управлять своими соматическими и эмоциональными реакциями и, следовательно, сохранению, укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

