

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

УДК 504.75

### ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

**Н.И. АПРАСЮХИНА, И.В. АХТЯМОВА, В.В. ЯСКЕВИЧ**

*(Полоцкий государственный университет)*

*На основании данных ежегодного профилактического медицинского осмотра проведено изучение состояния здоровья студентов, обучающихся на дневном отделении Учреждения образования «Полоцкий государственный университет» в 2006 – 2007 учебном году. Показано, что наиболее распространенными заболеваниями на всех факультетах являются болезни глаза и его придатков, болезни костно-мышечной системы (сколиоз, кифоз и др.) и болезни системы кровообращения. Проведенный сравнительный анализ общей заболеваемости студентов 9-ти факультетов университета показал, что первое место по общей заболеваемости занимает историко-филологический факультет; второе место разделили инженерно-строительный и геодезический факультеты; далее факультеты располагаются в следующем порядке: экономический, юридический, радиотехнический, технологический, машиностроительный и спортивно-педагогический.*

**Введение.** Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности.

Здоровье – сложный показатель, формирующийся под влиянием комплекса внутренних причин и внешних воздействий. Оно в огромной степени зависит от взаимоотношений человека с обществом, производственной деятельностью и средой обитания [1].

Современный специалист должен отличаться не только хорошим уровнем профессиональной подготовки, но и хорошим здоровьем. Особенности современных условий жизни, быстрый темп развития техники, модернизация учебных и трудовых процессов, рост информации и интеллектуализация труда предъявляют к организму студента высокие требования. Окончательно утвердилось мнение о том, что здоровье растущего организма характеризуется не только наличием или отсутствием заболеваний, но и гармоничным, соответствующим возрасту развитием. От нормального физического развития, функционирования органов и систем студентов зависит способность их организма сохранять устойчивость к экзогенным факторам, адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды, противостоять ее неблагоприятным факторам. Существует тесная связь между уровнем физического развития, состоянием здоровья и работоспособностью студентов [2].

Как известно, отклонения в состоянии здоровья студентов достаточно высокие, число студентов с ослабленным здоровьем постоянно увеличивается. Все это подчеркивает актуальность наших исследований.

**Основная часть.** Изучение состояния здоровья студентов, обучающихся на дневном отделении Полоцкого государственного университета в 2006 – 2007 учебном году, проводилось на основании данных профилактического медицинского осмотра, которые были предоставлены медпунктом университета. Полученные материалы были обработаны, рассчитаны интенсивные показатели общей заболеваемости (количество заболеваний на 1000 человек), а также структура наиболее распространенных заболеваний по факультетам и по университету в целом. Данные по количеству обучающихся на факультетах студентов были получены в бухгалтерии университета.

**Результаты и их обсуждение.** Первое место в структуре наиболее распространенных заболеваний на всех факультетах (табл. 1) занимают болезни глаза и его придатков (в основном, это миопии) – от 30,83 % (на геодезическом) до 50,15 % (на историко-филологическом); в целом по университету – 45,26 %. Далее следуют болезни костно-мышечной системы (сколиоз, кифоз и др.) – от 16,09 % (на юридическом) до 28,57 % (на геодезическом); по университету – 21,92 %. Третье место занимают болезни системы кровообращения – от 6,71 % (на историко-филологическом) до 17,28 % (на технологическом); в целом по

университету – 10,51 %. Четвертое, пятое и шестое места занимают соответственно болезни органов дыхания, мочеполовой и эндокринной систем.

Таблица 1

Структура наиболее распространенных заболеваний студентов УО «ПГУ» (в %)

Наименование классов и отдельных болезней	Юридический факультет	Экономический факультет	Технологический факультет	Инженерно-строительный факультет	Машиностроительный факультет	Радиотехнический факультет	Историко-филологический факультет	Геологический факультет	Спортивно-педагогический факультет	Всего по УО «ПГУ»
Новообразования	0,57	0,67	–	0,41	–	0,84	–	0,75	–	0,40
Болезни крови, кроветворных органов	–	0,34	–	0,20	–	–	0,58	1,50	–	0,30
Болезни эндокринной системы	4,60	3,37	2,47	1,84	6,18	5,02	0,58	3,76	3,13	2,90
Болезни нервной системы	1,15	2,02	1,85	2,04	1,03	2,92	0,87	3,01	–	1,80
Болезни глаза и его придатков	47,13	48,48	45,68	46,22	40,20	39,75	50,15	30,83	48,44	45,25
Болезни системы кровообращения	9,20	9,42	17,28	8,79	14,43	16,74	6,71	6,77	14,06	10,51
из них:										
- нейроциркуляторная дистония	3,45	4,71	8,02	4,91	8,24	7,53	3,79	4,51	12,50	5,50
- артериальная гипертензия	2,30	1,35	3,09	1,02	4,12	5,44	0,58	1,50	1,56	2,00
- пролапс митрального клапана	2,30	3,03	6,17	2,25	1,03	3,35	2,33	–	–	2,55
Болезни органов дыхания	6,32	2,69	3,70	3,68	6,18	5,86	4,66	3,76	9,38	4,50
из них:										
- пневмония	–	0,34	–	0,2	–	0,42	0,58	–	–	0,25
- бронхиальная астма	1,72	0,67	1,85	0,82	4,12	2,51	1,46	2,26	–	1,50
- болезни миндалин	4,60	1,68	1,85	2,66	2,06	2,92	2,62	1,50	9,38	2,75
Болезни органов пищеварения	2,87	5,73	1,24	2,66	4,12	1,68	2,62	3,76	–	2,95
из них:										
- язва желудка и 12-перстной кишки, гастрит	2,30	3,37	0,62	1,84	3,09	0,84	1,75	3,01	–	1,95
- болезни печени	0,57	2,36	0,62	0,82	1,03	0,84	0,87	0,75	–	1,01
Болезни кожи	–	0,34	–	0,41	1,03	–	–	0,75	–	0,25
Болезни костно-мышечной системы	16,09	17,51	19,13	26,18	22,68	20,08	23,03	28,57	20,31	21,92
Болезни мочеполовой системы	5,17	3,37	1,85	3,27	1,03	3,77	4,96	9,77	4,69	4,05
Аллергические заболевания	0,57	1,35	0,62	0,61	1,03	0,84	1,75	0,75	–	0,95
Хирургические заболевания	4,02	2,36	4,91	2,25	2,06	1,26	0,87	3,76	–	2,30
Врожденные пороки развития	2,30	1,35	0,62	1,02	1,03	1,26	1,75	0,75	–	1,25
из них:										
- врожденный порок сердца	2,30	1,01	–	1,02	1,03	1,26	1,75	–	–	1,10

Инвалидность	–	1,01	0,62	0,41	–	–	1,46	1,50	–	0,65
Всего	99,99	100,0	99,97	99,99	100,0	100,0	99,99	99,99	100,0	99,99

Проведенный сравнительный анализ общей заболеваемости студентов 9-ти факультетов УО «ПГУ» показал (табл. 2), что первое место по заболеваемости занимает историко-филологический факультет – 625,91 заболеваний на 1000 человек.

Второе место разделили инженерно-строительный (541,52) и геодезический (540,65) факультеты. На третьем месте экономический факультет – 534,17 заболеваний. Далее факультеты располагаются в следующем порядке: юридический (497,14); радиотехнический (463,18); технологический (452,51); машиностроительный (305,99) и спортивно-педагогический – 245,21 на 1000 человек. Интенсивный показатель общей заболеваемости в целом по университету составляет 492,73.

Наибольшее число заболеваний органов зрения регистрируется на историко-филологическом факультете – 313,87, экономическом – 258,99 и инженерно-строительном – 250,28 заболеваний на 1000 человек; в целом по университету эта цифра составляет 222,93.

По болезням костно-мышечной системы первое место занимает геодезический факультет (154,47), второе – историко-филологический (144,16) и третье – инженерно-строительный (141,74 на 1000 человек).

Наибольшее количество заболеваний системы кровообращения на технологическом (78,20), радиотехническом (77,52) и экономическом (50,35) факультетах; по университету – 51,78.

Среди заболеваний системы кровообращения наиболее распространена нейроциркуляторная дистония (НЦД): на технологическом (36,31), радиотехническом (34,88) и спортивно-педагогическом (30,65) факультетах; по университету в целом – 27,12.

Известно, что умственный труд влияет на сердечно-сосудистую систему. Так, действие умственных нагрузок выражается в учащении сердечного ритма, временном повышении артериального давления, а умственные перегрузки вызывают неблагоприятные сдвиги в работе сердца и гемодинамике. Повышенное артериальное давление в сочетании с малоподвижным образом жизни способствует переходу в стабильные нарушения регуляции сосудистого тонуса, что может привести к развитию артериальной гипертонии [3].

Заболевания органов дыхания чаще всего встречаются у студентов юридического, историко-филологического и радиотехнического факультетов, мочеполовой системы – у студентов геодезического, историко-филологического и юридического факультетов. Среди заболеваний органов дыхания наиболее распространены болезни миндалин и аденоидов, бронхиальная астма.

Наибольшее количество заболеваний органов пищеварения на экономическом, геодезическом и историко-филологическом факультетах; эндокринной системы – на радиотехническом, юридическом и геодезическом факультетах.

Результаты проведенных исследований сравнивались с теоретическими показателями. По данным литературных источников первое место в структуре заболеваний студентов занимает гипертоническая болезнь, второе – гипотонические состояния. Затем идут такие заболевания, как хронические и острые тонзиллиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Выражена распространенность близорукости. Например, в Челябинске она была выявлена у 31 % студентов, причем на старших курсах процент близорукости выше, чем у первокурсников [3].

Исследования по изучению состояния здоровья студентов свидетельствуют о более частых и глубоких отклонениях у них состояния здоровья по мере увеличения учебной нагрузки, нарушения режима дня. Соблюдение правильного гигиенического режима дня тесно коррелирует с показателями физической работоспособности и состоянием здоровья студентов. Наиболее выражены изменения таких показателей, как артериальное давление, острота зрения и т.д. [2].

Ухудшение здоровья оказывается основной причиной отставания в учебе. Образовательная среда выступает одним из наиболее мощных факторов риска для здоровья студентов. На здоровье студентов существенное влияние оказывают состояние пониженной двигательной активности, сложность учебных программ, недостаточное пребывание на свежем воздухе, нарушение гигиенических требований режима питания, вредные привычки и многое другое [4].

Как известно, особых ограничений по состоянию здоровья для поступления в высшие учебные заведения нет. Поэтому в целом исходное физическое состояние студентов оставляет желать лучшего.

Высокие показатели здоровья у студентов специализированных вузов (военные, авиационные и т.д.) и физкультурных факультетов педагогических вузов. За ними следуют студенты сельскохозяйственных вузов, затем технических. Медики и студенты гуманитарных факультетов занимают четвертое место, по состоянию здоровья, опережая лишь студентов институтов культуры. Поэтому неудивительно, что у этих студентов учащаются болезни органов пищеварения, системы кровооб-

ращения, нарушения рефракции зрения (миопия), также снижается двигательная активность, падает работоспособность [3].

Таблица 2

Относительные показатели общей заболеваемости студентов УО «ПГУ»  
(количество заболеваний на 1000 чел.)

Наименование классов и отдельных болезней	Юридический факультет	Экономический факультет	Технологический факультет	Инженерно-строительный факультет	Машиностроительный факультет	Радиотехнический факультет	Историко-филологический факультет	Геодезический факультет	Спортивно-педагогический факультет	Всего по УО «ПГУ»
Новообразования	2,85	3,59	–	2,21	–	3,87	–	4,06	–	1,97
Болезни крови, кроветворных органов	–	1,79	–	1,10	–	–	3,64	8,13	–	1,48
Болезни эндокринной системы	22,9	18,0	11,2	9,96	18,9	23,3	3,64	20,3	7,66	14,30
Болезни нервной системы	5,71	10,8	8,3	11,1	3,15	13,6	5,47	16,3		8,88
Болезни глаза и его придатков	234,3	259,0	206,7	250,3	123,0	184,1	313,9	166,7	118,8	222,9
Болезни системы кровообращения	45,71	50,35	78,2	47,61	44,16	77,52	41,97	36,58	34,37	51,78
из них:										
- нейроциркуляторная дистония	17,14	25,17	36,31	26,57	25,23	34,88	23,72	24,39	30,65	27,12
- артериальная гипертензия	11,42	7,19	13,96	5,53	12,61	25,19	3,64	8,13	3,72	9,86
- пролапс митрального клапана	11,42	16,18	27,93	12,18	3,15	15,50	14,60	–	–	12,57
Болезни органов дыхания	31,42	14,37	16,74	19,91	18,91	27,11	29,18	20,32	22,98	22,19
из них:										
- пневмония	–	1,79	–	1,10	–	1,93	3,64	–	–	1,20
- бронхиальная астма	8,57	3,59	8,37	4,42	12,61	11,62	9,12	12,19	–	7,39
- болезни миндалин	22,85	8,99	8,37	14,39	6,30	13,56	16,42	8,13	22,98	13,56
Болезни органов пищеварения	14,27	30,56	5,58	14,38	12,61	7,74	16,41	20,32	–	14,55
из них:										
- язва желудка и 12-перстной кишки, гастрит	11,42	17,98	2,79	9,96	9,46	3,87	10,94	16,26	–	9,60
- болезни печени	2,85	12,58	2,79	4,42	3,15	3,87	5,47	4,06	–	4,90
Болезни кожи	–	1,79	–	2,21	3,15	–	–	4,06	–	1,23
Болезни костно-мышечной системы	80,0	93,52	86,59	141,7	69,40	93,02	144,2	154,5	49,80	108,0
Болезни мочеполовой системы	25,71	17,98	8,37	17,70	3,15	17,43	31,01	52,84	11,49	19,98
Аллергические заболевания	2,85	7,19	2,79	3,32	3,15	3,87	10,94	4,06	–	4,69
Хирургические заболевания	25,71	37,76	33,51	58,69	28,39		3,64	60,97	19,15	31,07
Врожденные пороки развития	11,42	7,19	2,79	5,54	3,15	5,81	10,95	4,06	–	6,17
из них:										
- врожденный порок сердца	11,42	5,4	–	5,54	3,15	5,81	10,95	–	–	5,43

Инвалидность	–	5,39	2,79	2,21	–	–	9,12	8,13	–	3,21
Всего	497,1	534,2	452,5	541,5	306,0	463,2	625,9	540,1	245,2	492,7

**Заключение.** Исследования показали, что самая низкая заболеваемость студентов наблюдается на спортивно-педагогическом факультете. Это еще раз подтверждает, что двигательная активность в процессе занятий физической культурой и спортом способствует повышению устойчивости организма человека к возможным неблагоприятным влияниям окружающей среды, улучшению состояния здоровья, физического развития и т.п. [5].

Как известно, физические упражнения влияют не только на двигательную функцию, их применение стимулирует деятельность всего организма, и в частности коры головного мозга. Пренебрежение двигательной активностью ведет к ухудшению здоровья, а порой и к его потере.

В свете современных представлений о здоровье человека возрастает значение рационально организованного физического воспитания в вузе, которое становится важнейшим фактором обеспечения высокого функционального состояния организма и оптимальной умственной работоспособности студентов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Куликов, В.М. Научно-методические основы организации двигательного режима школьников, проживающих в различных экологических условиях: моногр. / В.М. Куликов. – Гродно: ГГАУ, 2007. – 254 с.
2. Каченовский, М.Б. Валеология для всех: Как быть здоровым и счастливым: учеб. и практ. пособие / М.Б. Каченовский. – Минск: Веды, 1998. – 156 с.
3. Физиология человека: учебник (курс лекций) / под ред. Н.А. Агаджаняна, В.И. Циркина. – СПб.: СОТИС, 1998. – 516 с.
4. Вайнер, Э.Н. Образовательная среда и здоровье учащихся / Э.Н. Вайнер // Валеология. – 2003. – № 2. – С. 35 – 38.
5. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.

*Поступила 03.03.2008*