



Центр медицинской профилактики  
КГКУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр»  
МЗ ХК

«Здоровый образ жизни студентов»

Анализ студентов 1-6 курсов Дальневосточного государственного университета путей сообщения по результатам проведенного социологического исследования в рамках проекта «Здоровое студенчество»

Хабаровск, 2020

## **Актуальность исследования**

В настоящее время тема о здоровом образе жизни стала наиболее актуальной во всех странах мира. На здоровье человека сегодня влияют множество внешних факторов техногенного, экологического, психологического и политического характера. В связи с этим ухудшаются продукты питания, качества воды и воздуха, провоцирующие негативные сдвиги в состоянии здоровья. Именно поэтому так важно самому человеку прилагать все усилия, чтобы сохранить свое здоровье. Ученые и медики бьют тревогу. Одна из наиболее острых проблем – это здоровье молодежи. Объяснить это можно тем, что от их физического и психического здоровья, зависит социальное благополучие нашего государства.

Благодаря здоровому образу жизни формируется всестороннее развитие личности, совершенствуются физические и духовные качества человека. Поэтому, от молодых людей, как основы современного общества, требуется мобилизация всех сил и умений, что не возможно без высокого уровня здоровья.

В настоящее время властью уделяется огромное внимание вопросам формирования и сохранения здоровья граждан РФ. Согласно Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 г. N 1662-р) приоритетной целью политики выделяется демографическая политика. Направлением данной Концепции является сохранение и укрепление здоровья человека, увеличение значимости профилактических мероприятий и формирования здорового образа жизни.

С целью оздоровления молодежи и профилактики неинфекционных заболеваний посредством коррекции факторов риска и пропаганды здорового образа жизни, в Хабаровском крае в 2019 году внедрен проект «Здоровое студенчество».

Одним из направлений проекта является совместная работа сотрудников КГКУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр» МЗ ХК и

медицинских работников «Центра здоровья». В этом случае мобильной группой специалистов «Центра здоровья» на территории образовательной организации проводится обследование физического здоровья студентов. Диагностика в себя включает следующее:

1. Измерение роста и веса, объема талии, вычисление индекса массы тела;
2. Измерение артериального давления, частоты пульса и регулярности его ритма;
3. Экспресс-оценка состояния сердечной мышцы (кардиовизор);
4. Определение уровня глюкозы и холестерина в крови путем проведения экспресс-анализа;
5. Оценка психологического состояния;
6. Биоимпедансметрия (процентное соотношение воды, скелетно-мышечной массы и жировой ткани);
7. Оценка интенсивности курения путем определения содержания углекислого газа в выдыхаемом воздухе у курящих людей;
8. Беседа с врачом Центра здоровья;
9. Осмотр стоматолога - гигиениста.

**Цель исследования:** выявить отношение студентов к здоровому образу жизни (далее - ЗОЖ).

**Задачи:**

- определить факторы риска студентов (курение, употребление алкоголя, употребления наркотических веществ);
- определить, что студенты понимают под здоровым образом жизни, и какие усилия прилагают, чтобы сохранить или улучшить свое здоровье.

**Объект социологического исследования:** студенты 1-6 курсов Дальневосточного государственного университета путей сообщения г. Хабаровска (далее – ДВГУПС).

**Материалы и методы:** в данном исследовании представлены итоги социологического опроса студентов 1-6 курсов ДВГУПС г. Хабаровска. Со-

трудниками КГКУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр» Центра медицинской профилактики был проведен анкетный опрос. Анкета содержала 43 открытых и закрытых вопросов. Некоторые вопросы анкеты имели несколько вариантов ответа. Студентам предлагалось выразить свое мнение на каждый из заданных вопросов, отражающих отношение к здоровому образу жизни. Дифференциация осуществлялась на основании следующих критериев: информированность о здоровом образе жизни, отношение к вредным привычкам, стрессам, занятию физической активностью, правильное питание.

Респонденты самостоятельно проходили опрос с помощью QR-анкетирования. Для чтения QR-кода необходимо было скачать на устройство (мобильный телефон, планшет, смартфон) программу для чтения QR-кода, запустить программу, наводя камеру на QR код и загрузить страницу, в которой содержались вопросы.

Тип выборки – стихийная, опрос проведен методом предоставления QR-кода и ссылки на интернет-опрос.

Целевая группа: девушки и юноши 1 - 6 курса.

Объем выборки составил 1192 человека (615 парней и 577 девушек), критериями выступили два признака: пол, курс обучения.

**Сроки проведения исследования:** ноябрь 2020 года.

#### **Результаты обследования**

Сотрудники Центра здоровья провели комплексное обследование 731 студенту на базе образовательного учреждения. При анализе результатов выявлено, что 96,8% имеют факторы риска: повышенный уровень холестерина – 45,8%, повышение АД – 22,8%, повышенный уровень сахара в крови – 4,2%.

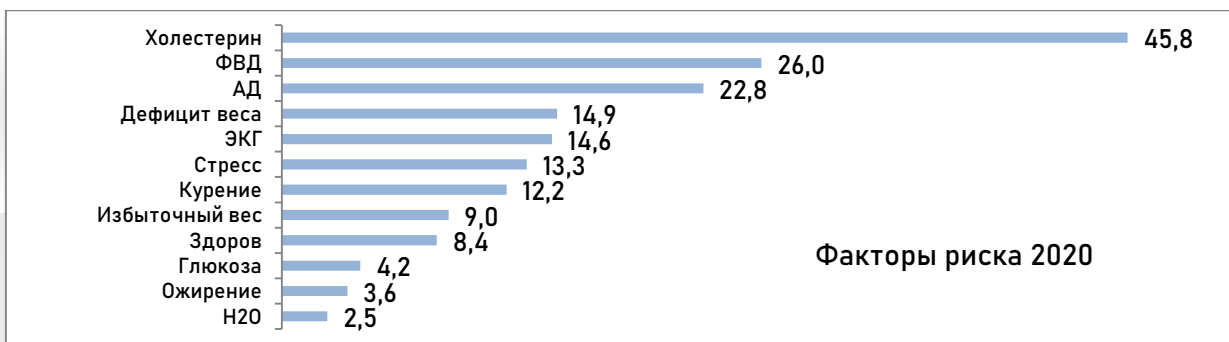


Рисунок №1. Факторы риска (%)

Для того чтобы оценить на сколько увеличилось студентов, имеющих факторы риска, мы сделали сравнение с обследованием, проведенным в том же образовательном учреждении в 2019 году.



Рисунок №2. Факторы риска в сравнении 2019-2020 г. (%)

На рисунке №2 наблюдается увеличение факторов риска почти по всем показателям.

В 2019 году на первом месте находились нарушения, выявленные по ЭКГ, на втором – холестерин и на третьем – нарушения ФВД.

В 2020 году на первом месте оказался высокий холестерин, на втором – нарушения ФВД, на третьем – АД.

Здоровых студентов в 2019 году выявлено 3,2%, в 2020 году – 8,4%.

## Результаты анкетирования

Участие в исследовании приняли 1192 человека, среди них юношей – 51,6%, девушек 48,4%.

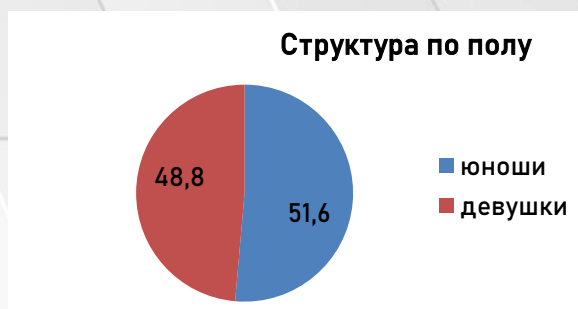


Рисунок 3. Структура по полу (%)

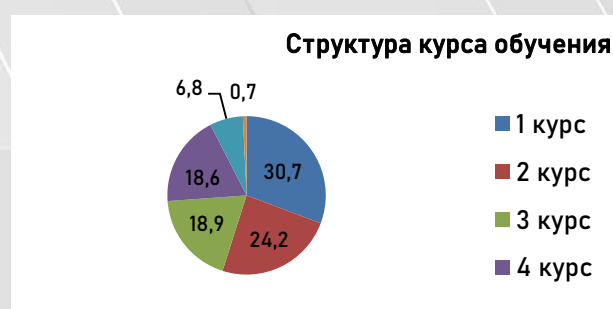


Рисунок 4. Структура курса обучения (%)

Средний возраст респондентов обоего пола составил 19,6 лет (среди юношей 19,5 лет, среди девушек – 19,6 лет).

Среди студентов на первом курсе обучаются 30,5%, они составили максимальный процент опрошенных. В таблице №1 представлена структура выборки по полу, курсу обучения и количеству человек.

Таблица 1. Структура выборки (по полу, курсу обучения и количеству человек)

Курс обучения	Всего студентов		Юношей		Девушек	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%
1 курс	363	30,5	208	33,8	155	26,9
2 курс	287	24,1	157	25,5	130	22,5
3 курс	228	19,1	103	16,7	125	21,7
4 курс	225	18,9	96	15,6	129	22,4
5 курс	80	6,7	47	7,6	33	5,7
6 курс	9	0,8	4	0,7	5	0,9
<b>Итого</b>	<b>1192</b>	<b>100,0</b>	<b>615</b>	<b>100,0</b>	<b>577</b>	<b>100,0</b>

На графике рассеяния (рисунок 5) можно увидеть, как распределяется количество девушек и юношей в зависимости от курса обучения.



Рисунок 5. Распределение студентов по полу и курсу обучения (%)

### **Общая информация о здоровом образе жизни**

В результате анкетирования было выявлено, что здоровый образ жизни ведут всего 24,5%, ведут его частично - 66,0% и не ведут совсем- 9,5% респондентов (рисунок 6).

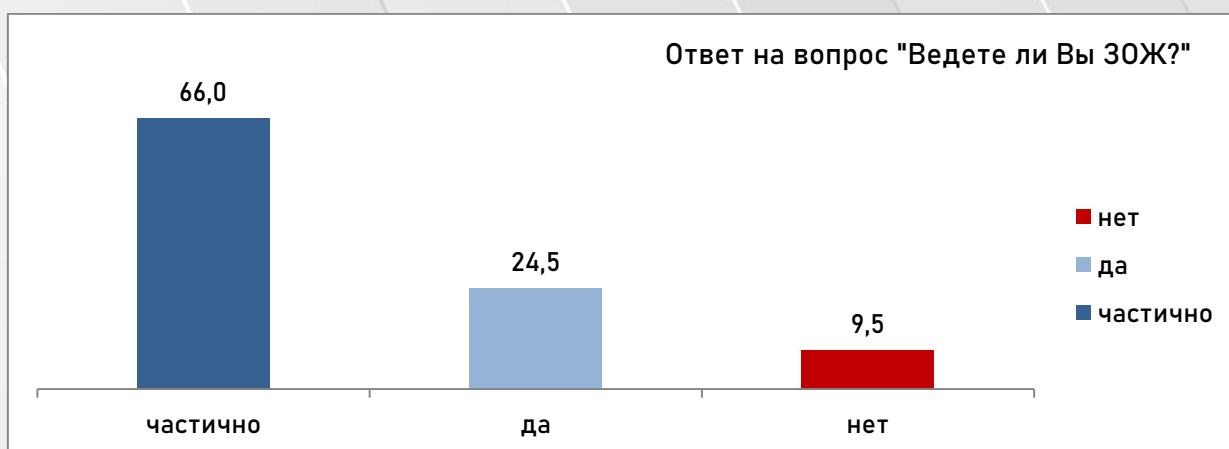


Рисунок 6 Ответ на вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?» (%)

Рассмотрев ответы на вопрос «Ведете ли Вы ЗОЖ?», в разрезе половой принадлежности, мы можем увидеть незначительные различия в процентном соотношении. Результаты получились следующие:

1) ведут ЗОЖ:

- юноши - 28,1%;
- девушки - 20,6%

2) частично ведут ЗОЖ:

- юноши- 62,3%
  - девушки - 70,0%
- 3) не ведут ЗОЖ:

- юноши – 9,6%
- девушки – 9,4%.

Таким образом, среди юношей, ведущих ЗОЖ, в том числе частично, процент составил 90,4%, среди девушек – 90,6%.

Если рассматривать ответы на этот вопрос среди курсов обучения, то в максимальный процент среди ведущих ЗОЖ составили студенты 5 курса. Частично ведут ЗОЖ больше студенты 4 курса и не ведут ЗОЖ студенты 6 курса (рисунок 7).

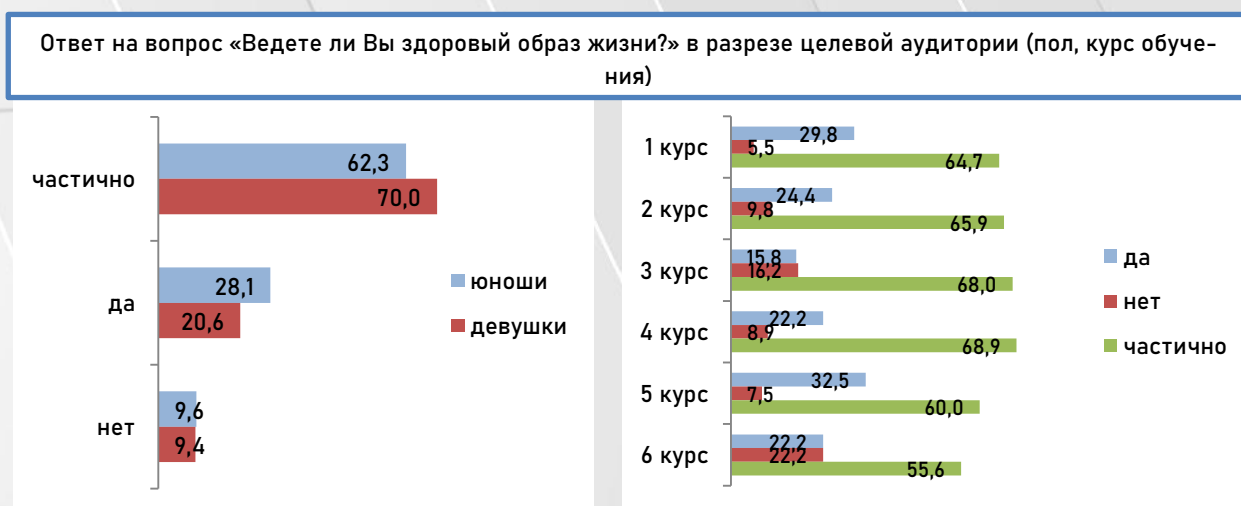


Рисунок 7. Ответ на вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?» в разрезе целевой аудитории (пол, курс обучения)(%)

Основными причинами, по которым студенты не ведут здоровый образ жизни, являются: недостаток свободного времени, нежелание, а также плохое состояние здоровья. К недостатку свободного времени отнесли время на учебу и семью.

Причинами также стали недостаточное внимание со стороны близкого окружения, семейные проблемы, депрессия и отсутствие финансовых средств. Причем процент основных причин между юношами и девушками практически идентичен. Было выявлено, что юношам необходимо внимания



близких людей больше, они же чаще подвержены депрессивному состоянию и стрессам (рисунок 8).

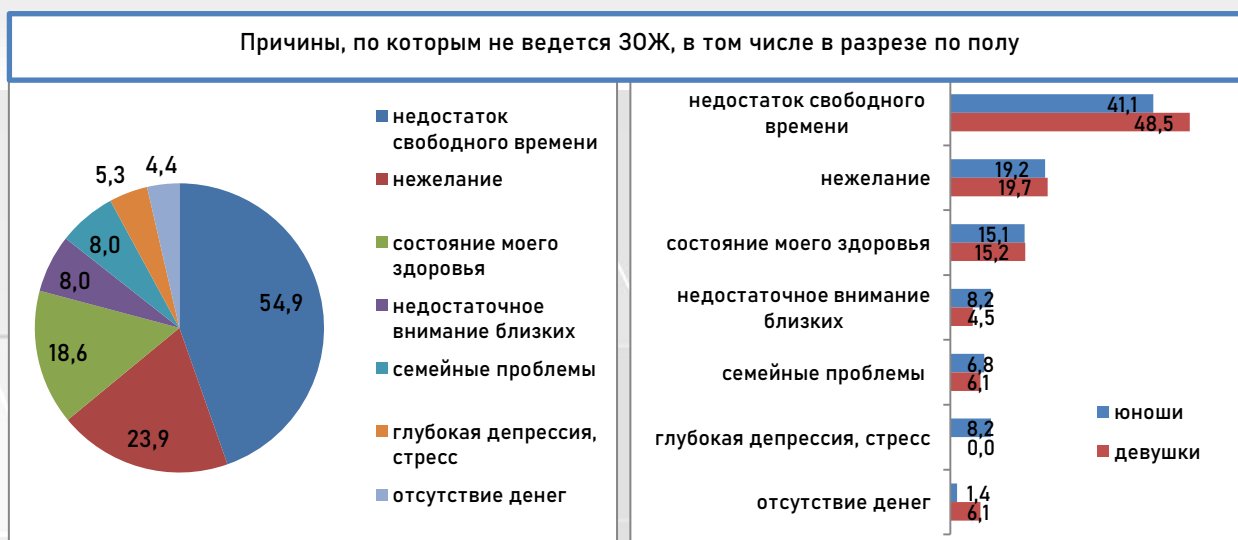


Рисунок 8. Причины, по которым не ведется ЗОЖ, в том числе в разрезе по полу (%)

Что студенческая молодежь вкладывает в понятие Здоровый образ жизни? Этот момент мы выяснили с помощью вопроса «Для Вас здоровый образ жизни – это?». К нему было предложено четыре варианта ответа (питание, спорт, эмоциональное состояние и отсутствие вредных привычек).

Полученные результаты можно трактовать следующим образом: каждый вариант ответа был определен как составляющая здорового образа жизни. Но среди них ответ «занятие физкультурой и спортом» выходит на первую позицию. Вторую позицию занимают ответы «отсутствие вредных привычек» и третью позицию - «правильное питание». Эмоциональное состояние отнесено на самую нижнюю позицию, но разница с вышестоящими незначительная (рисунок №9).



Рисунок 9. Ответ на вопрос «Для Вас здоровый образ жизни – это?» (%)

Если рассматривать ответы на данный вопрос по целевым группам, то результат получен следующий:

- среди юношей первые места по ответам заняли: физическая активность, отсутствие вредных привычек и правильное питание;

- среди девушек ответы расположились в следующем порядке: правильное питание, физическая активность и отсутствие вредных привычек.

Последним среди ответов студентов обоего пола отмечено хорошее эмоциональное состояние.

В разрезе обучающих курсов ответы похожи на те, что отмечены были юношами, т.е. в следующей последовательности: физическая активность, отсутствие вредных привычек и правильное питание. Отличились только студенты второго и четвертого курсов. Студенты второго курса на второе место ставят хорошее эмоциональное состояние, затем правильное питание и отсутствие вредных привычек. Студенты четвертого курса на второе место ставят правильное питание, затем отсутствие вредных привычек и хорошее эмоциональное состояние.

На рисунке №10 изображена динамика ответов в разрезе целевых групп.

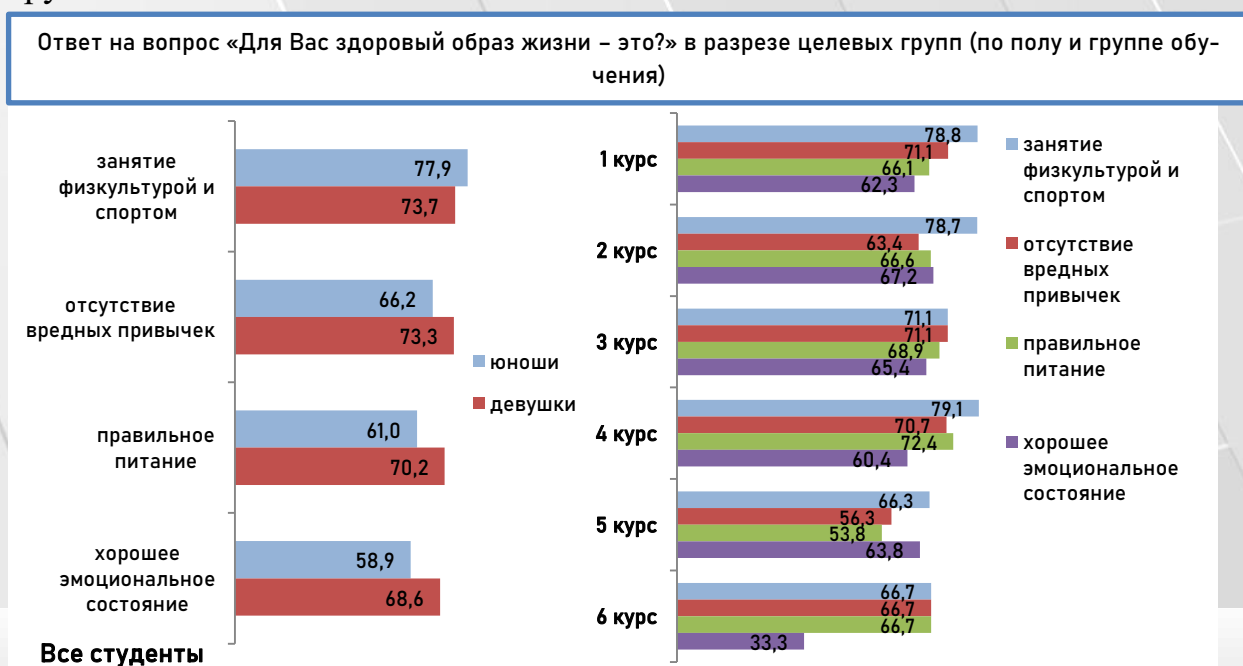


Рисунок 10. Ответ на вопрос «Для Вас здоровый образ жизни – это?» в разрезе целевых групп (по полу и группе обучения) (%)

Чтобы узнать, интересуется ли молодежь информацией о здоровом образе жизни, мы предложили им ответить на два вопроса «Интересуетесь ли Вы информацией о здоровом образе жизни?» и «Откуда Вы получаете информацию о здоровом образе жизни?».

Было выявлено, что основная часть студентов интересуется этим направлением, в основном через ТВ передачи, социальные сети, средств массовой информации, а также от родственников и знакомых. Крайне редко для них проводят занятия и лекции по данному направлению в образовательных учреждениях. Меньше всего они слышат информацию от работников здравоохранения в медицинских образованиях или работников Центра здоровья.

На рисунках 11,12 можно увидеть результаты ответов в процентном соотношении.

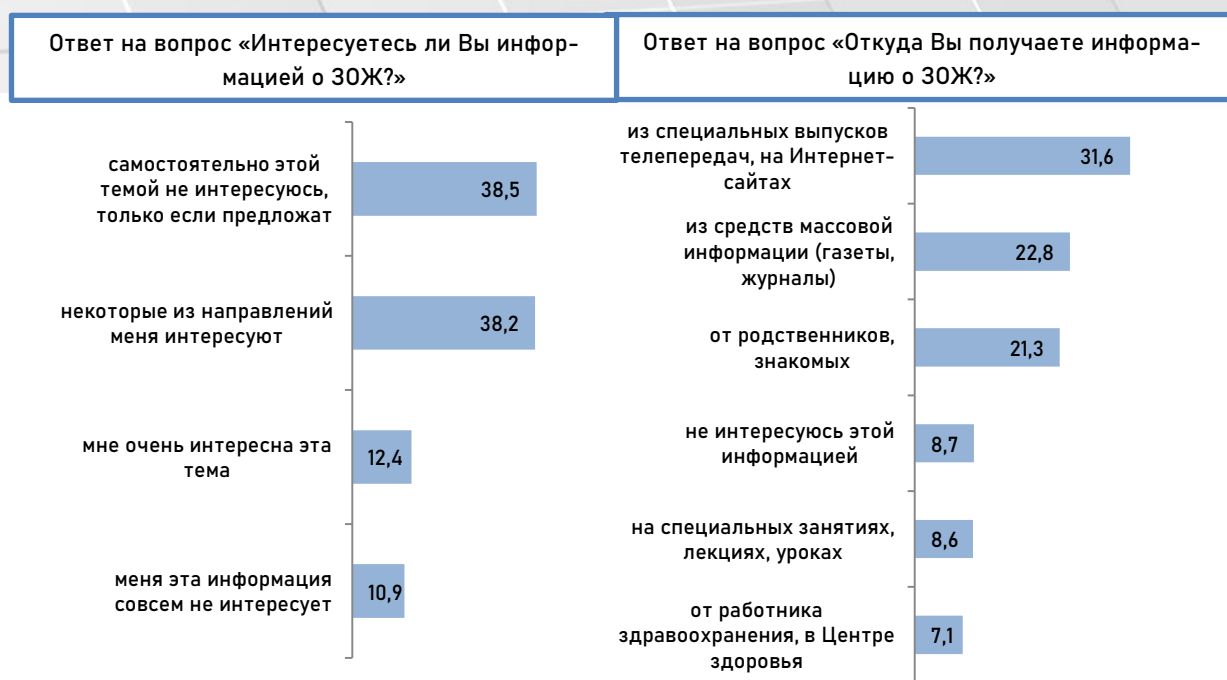


Рисунок 11. Ответ на вопрос «Интересуетесь ли Вы информацией о ЗОЖ?» (%)

Рисунок 12. Ответ на вопрос «Откуда Вы получаете информацию о ЗОЖ?» (%)

На рисунке №13 представлены ответы на вопрос «Интересуетесь ли Вы информацией о ЗОЖ?» в разрезе целевых групп. Выявлено, что информация интересна для 47,5% парней и 53,9% девушек.

Выявлено, что на всех курсах обучения большинство студентов самостоятельно не интересуются информацией о здоровом образе жизни, но если предложат посмотреть или послушать материал, то с удовольствием согласятся. Особенно много таких студентов на шестом курсе, здесь же отмечено больше всего студентов, которых данная информация не интересует совсем.

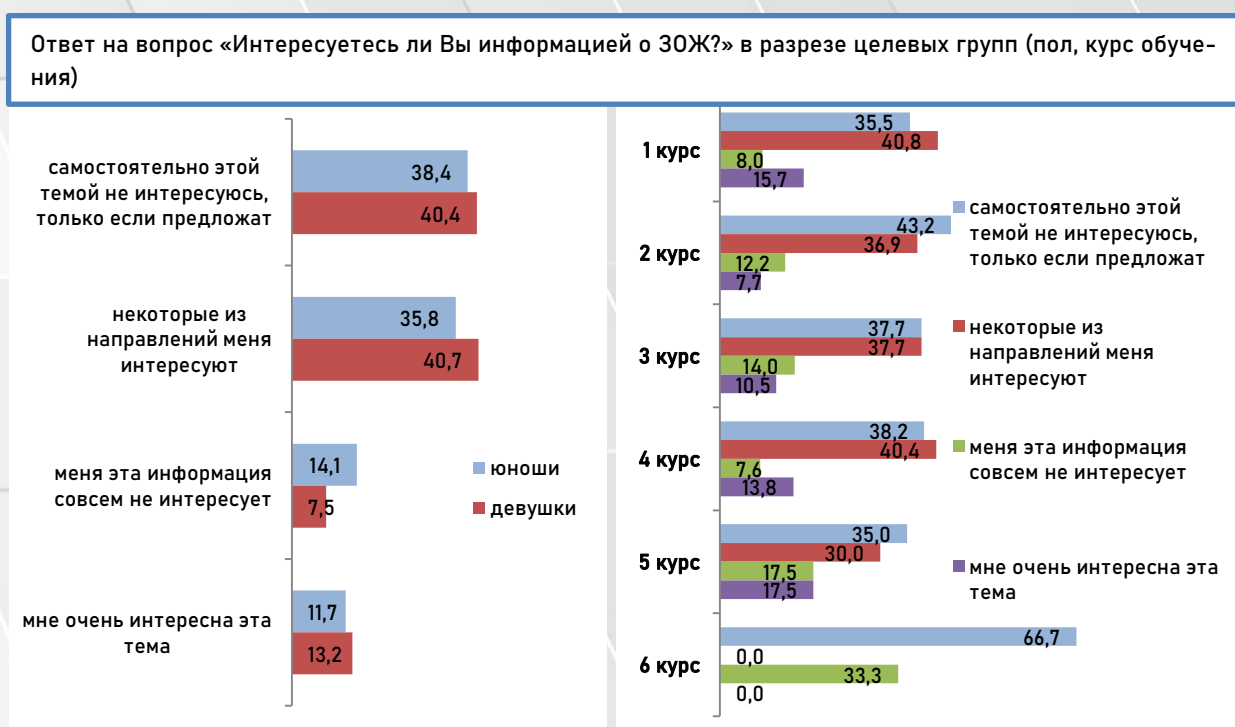


Рисунок 13. Ответ на вопрос «Интересуетесь ли Вы информацией о ЗОЖ?» в разрезе целевых групп (пол, курс обучения)(%)

Сегодня очень много информации о том, что на самом деле здоровье человека зависит от него самого, от того как человек заботится о себе и какой образ жизни ведет. Этот посыл сейчас активно внедряется в информационные работы с населением в системе здравоохранения.

По результатам исследования на вопрос «Как Вы считаете, кто должен заботиться о вашем здоровье?» 96,4% ответили, что за свое здоровье ответственность несет сам человек (рисунок № 14).

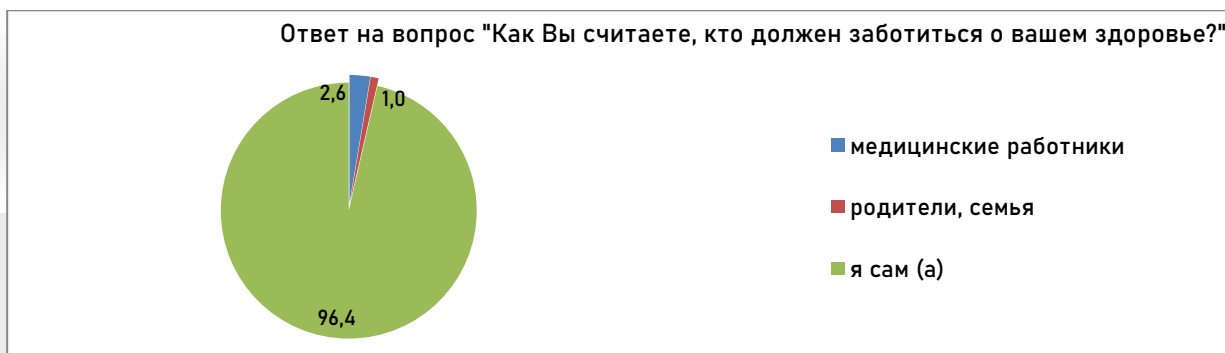


Рисунок 14. Ответ на вопрос «Как Вы считаете, кто должен заботиться о вашем здоровье?»

Считают, что о здоровье человека должен заботиться медицинский работник 3,3% юношей и 1,9% девушек. 1,6% юношей и 0,3% девушек уверены, что эту обязанность должны исполнять родственники и родители.

Студенты с первого по пятый курс в большинстве своем поддерживают позицию «Я сам». Их процент держится на всех курсах одинаково, приближаясь к 100%. Среди студентов 6 курса так считают всего 66,7% (рисунок №15).

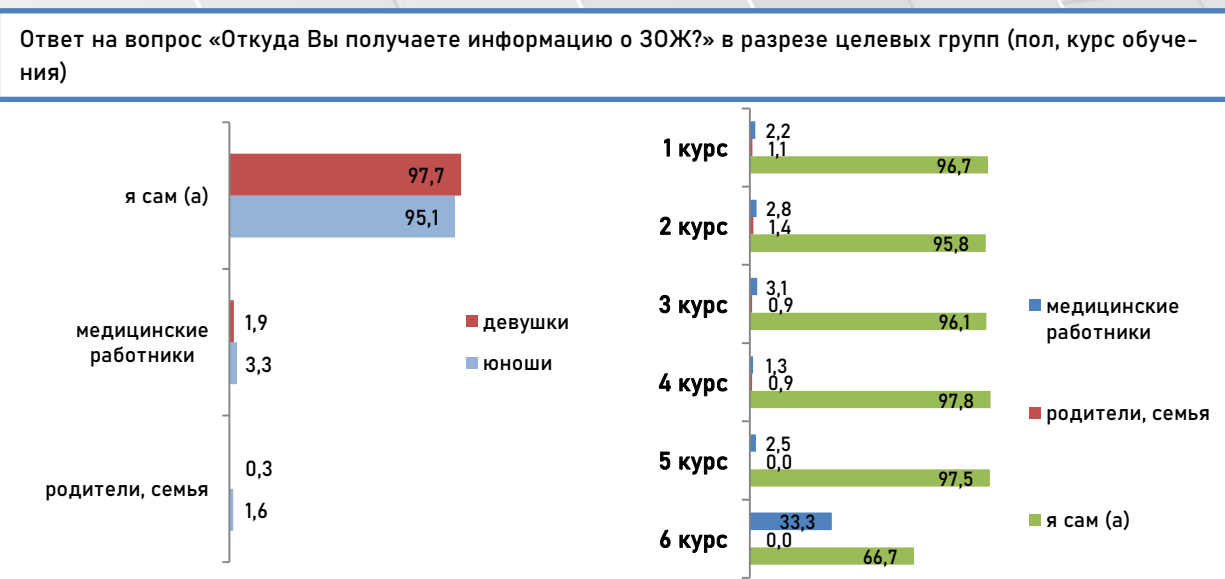


Рисунок 15. Ответ на вопрос «Как Вы считаете, кто должен заботиться о вашем здоровье?» в разрезе целевых групп (пол, курс обучения) (%)

## Поведенческие факторы риска

Среди учащихся были исследованы поведенческие факторы риска: вредные привычки, низкая физическая активность, нерациональное питание.

### *Вредные привычки*

Было выявлено, что вредные привычки отсутствуют у большинства студентов (60,7%). Употребляют алкоголь, наркотики и табачные изделия – 39,4%.

Среди всех студентов, принявших участие в исследовании, было выявлено:

✚ студентов, употребляющих алкогольные напитки - 31,5% (среди юношей – 27,6%, среди девушек - 35,5%);

✚ курящих студентов – 23,6% (среди юношей – 26,7%, среди девушек – 20,3%);

✚ студентов, употребляющих наркотические вещества – 1,2% (среди юношей -1,6%, среди девушек – 0,7%) (рисунки 16, 17).

Наличие вредных привычек среди студентов (%)

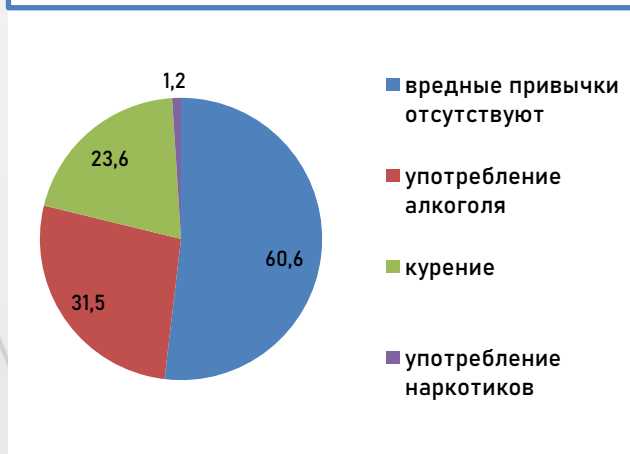


Рисунок 16. Наличие вредных привычек среди студентов (%)

Наличие вредных привычек среди студентов в разрезе целевой группы (по полу)(%)

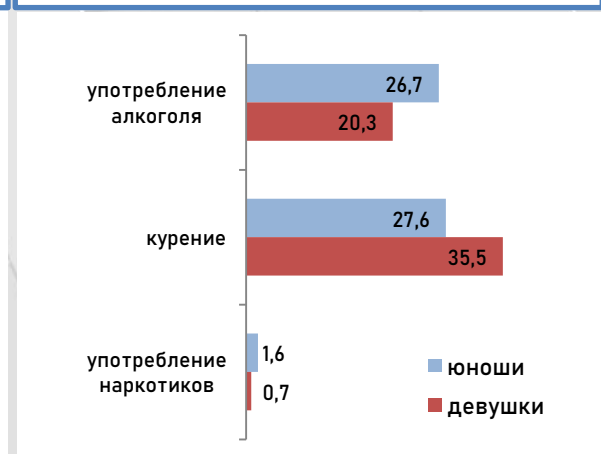


Рисунок 17. Наличие вредных привычек среди студентов в разрезе целевой группы (по полу)(%)

Максимальное количество имеющих вредные привычки были отмечены на 6 курсе.

Если мы посмотрим на динамику молодежи, употребляющих алкогольные напитки, то увидим, что с первого по шестой курс их количество увеличивается, на третьем и пятом курсах уменьшается.

О курении можно сказать следующее. С первого по третий курс динамика курящих студентов стабильно показывает рост, но чуть снижается процент на четвертом курсе и держится до шестого, где опять возрастает.

Что касается употребления наркотиков, то на рисунке №18 можно увидеть, что максимальное количество студентов, употребляющих наркотические вещества, отмечается среди шестикурсников.

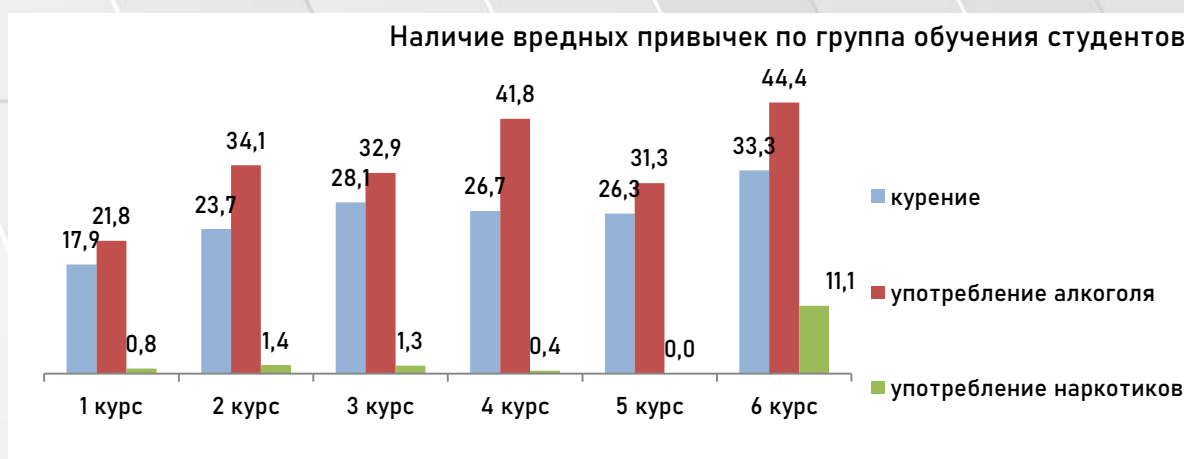


Рисунок 18. Наличие вредных привычек по группам обучения студентов (%)

### Курение

В результате исследования было выявлено, что 23,6% студентов курит. Основная их масса начала употреблять табачные изделия в возрасте от 10 до 17 лет. Причинами употребления никотиносодержащих веществ, стал интерес, а так же стресс и курящие друзья. Сегодня в основном молодые люди употребляют гаджеты (айкос, вейп и т.п.) и сигареты. Большинство курящих сигареты употребляют до 5 штук в день (рисунки №19,20).



Рисунок 19. Курение. Виды табачных изделий, количество употребляемых сигарет в день (%)

Рисунок 20. Возрастной период начала курения, причины курения (%)

Была определена степень информированности студентов (курящих и некурящих) о вреде курения:

- ✚ знают, что такое пассивное курение 87,5%;
- ✚ знают о том, что сигарет, которые приносят пользу, не существует – 85,0%.
- ✚ знают, на какие органы табак и курительные смеси оказывают негативное влияние – 93,2%.

На вопрос «Как Вы относитесь к курящим детям и подросткам» студенты ответили следующее:

- ✚ отрицательно – 67,4%
- ✚ безразлично – 31,4%
- ✚ положительно – 1,2% (рисунки №21).

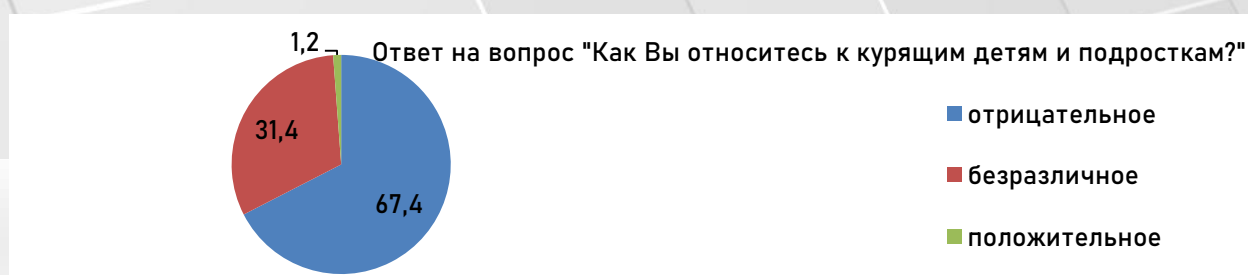


Рисунок 21. Ответ на вопрос «Как Вы относитесь к курящим детям и подросткам» (%)



## Употребление алкоголя

Употребляют алкогольные напитки 31,5% респондентов (среди юношей – 27,6%, среди девушек - 35,5%). Распространенными напитками среди тех, кто употребляет алкоголь, стали слабоалкогольные напитки (пиво, сидр, шампанское и т.д.), их предпочитают 84,5%. Второе место занимает алкоголь средней крепости (вино, медовуха, глинтвейн и т.д.) – 67,2%. На третьем месте - крепкие напитки (водка, виски, бренди и т.д.), их выбрали 57,3%. Из предложенных вариантов ответов, были также выбраны алкогольные напитки собственного производства (17,6%).

Алкогольные напитки, как и курение, в основном начинают пробовать подростки 10-17 лет. Причинами становятся: интерес, выпивающие друзья, а также стресс и одиночество (рисунки 22, 23).



Рисунок 22. Употребление алкогольных напитков, частота потребления (%)

Рисунок 23. Возраст начала употребления алкоголя, причины (%)

В результате исследования была выявлена информированность студентов о влиянии алкоголя на организм человека. Результаты получили следующие:

✚ знают о том, что алкоголь оказывает негативное влияние на организм - 94%;

✚ не знают о том, что алкоголь оказывает негативное влияние на организм - 4,4%;

✚ считают, что алкоголь не приносит вреда здоровью - 1,5%.

На вопрос «Как Вы относитесь к подросткам, употребляющим спиртные напитки?» студенты ответили следующее:

✚ безразлично – 46,8%

✚ отрицательно – 42,7%

✚ положительно, если алкоголь употребляется редко – 9,5%

✚ положительно – 1,0% (рисунок №24).



Рисунок 24. Ответ на вопрос «Как Вы относитесь к подросткам, употребляющим спиртные напитки?»(%)

### Употребление наркотиков

Среди студентов было выявлено 1,2% употребляющих наркотические вещества, среди них юношей -1,6%, девушек – 0,7%.

Самым распространенным наркотиком в употреблении являются галлюциногены (85,7%), амфетамины и опиаты (71,4%).

По результатам ответов, наркотики молодые люди начали принимать в возрасте 10-17 лет, частота их потребления ежедневная или почти ежедневная (рисунки №25, 26).

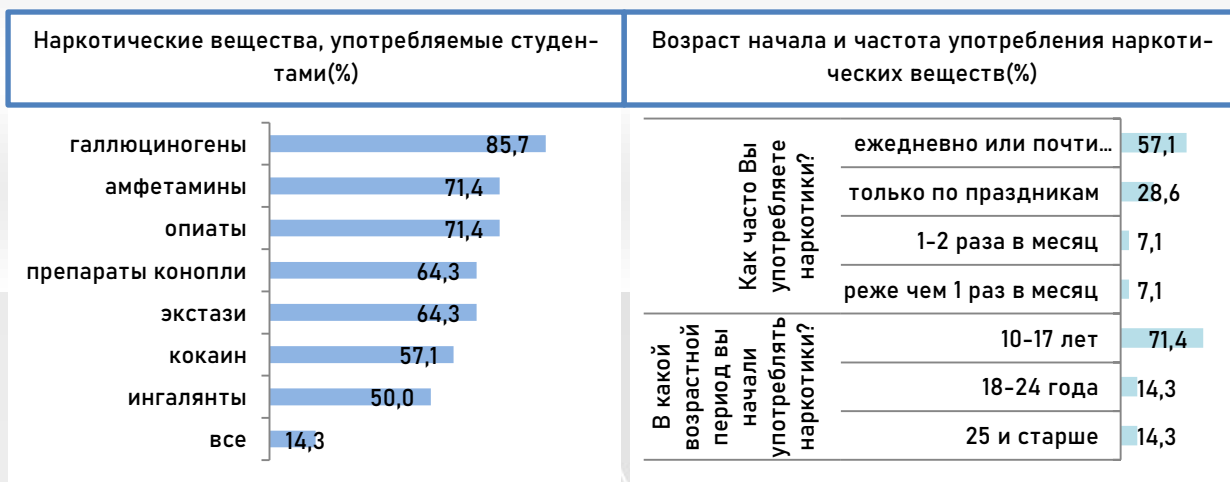


Рисунок 25. Наркотические вещества, употребляемые студентами (%)

Рисунок №26. Возраст начала и частота употребления наркотических веществ(%)

Результаты исследования показали, что знания у студентов о влиянии наркотиков на организм человека следующие:

- знают о том, что наркотики оказывает негативное влияние на организм – 84,6%;
- не знают о том, что наркотики оказывает негативное влияние на организм – 13,8%;
- считают, что наркотики не приносят вреда здоровью - 1,7%

На вопрос «Как Вы относитесь к тому, что люди употребляют наркотики?» респонденты ответили следующее:

- + отрицательно – 76,2%
- + безразлично – 14,8%
- + отрицательно, только если употребляет близкий человек – 8,1%
- + положительно – 0,9% (рисунок №27) .

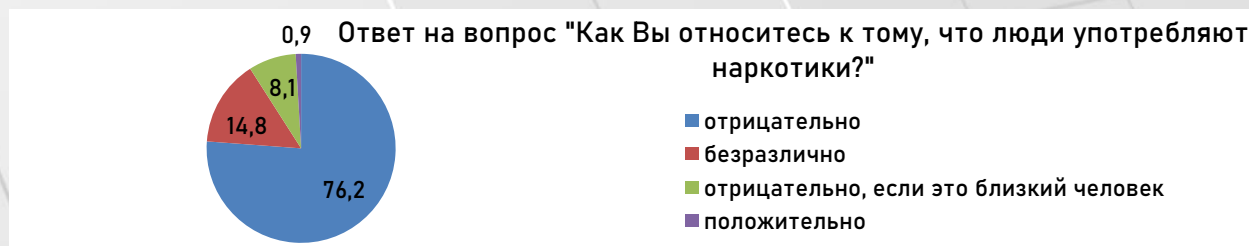


Рисунок 27. Ответ на вопрос «Как Вы относитесь к тому, что люди употребляют наркотики?» (%)

Важным моментом, в исследовании, является изучение желания обучающихся отказаться от вредных привычек (употребления алкоголя, наркотиков и курения). Таким образом, мы выявили, что среди тех, кто имеет

вредные привычки, отказаться от них готовы всего 35,5%, большинство молодых людей на сегодняшний день не готовы отказаться от своих привычек. Их процент составил 37,9%.



Рисунок 28. Ответ на вопрос «Хотели бы Вы избавиться от вредных привычек?» (%)

### Нерациональное питание

В университете для студентов организовано питание, в соответствии с требованиями законодательства РФ. Рассмотрим активность использования предлагаемой услуги:

- 73,0% - питаются в столовой;
- 27,0% - не питаются в столовой (рисунок №29).

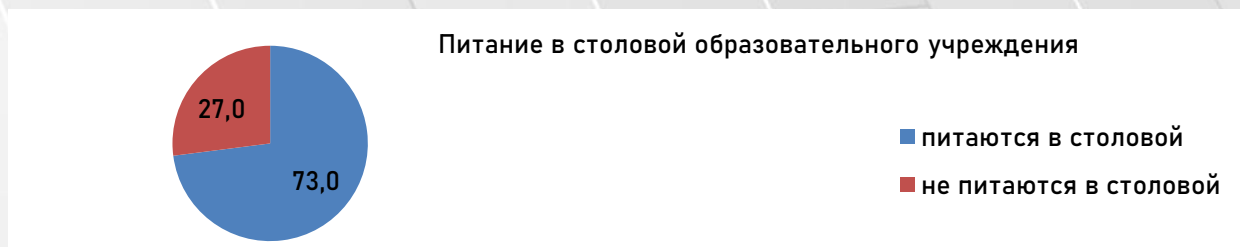


Рисунок 29. Питание в столовой образовательного учреждения (%)

Структуру студентов, которые не питаются в столовой составили:

- + 1 курс – 25,2%;
- + 2 курс – 25,2%;
- + 3 курс – 24,2%;
- + 4 курс – 16,8%;
- + 5 курс – 7,8%;
- + 6 курс – 0,6%.

Причинами отказа от питания в столовой являются: дорогое питание, особый режим питания, плохое качество питания, большая очередь (рисунок №30).



Рисунок 30. Причины отказа от питания в столовой (%)

На вопрос «Сколько раз в день Вы питаетесь?» респонденты ответили следующим образом:

- ✓ три раза в день – 46,8%;
- ✓ два раза в день – 27,5%;
- ✓ больше трех раз в день – 21,0%;
- ✓ один раз в день – 4,7%.

На рисунке №31 рассмотрен режим питания студентов по каждому курсу обучения. Здесь видно, что основным режимом питания является трех разовый, но есть молодые люди, которые питаются один раз в день. Их больше всего на шестом курсе.

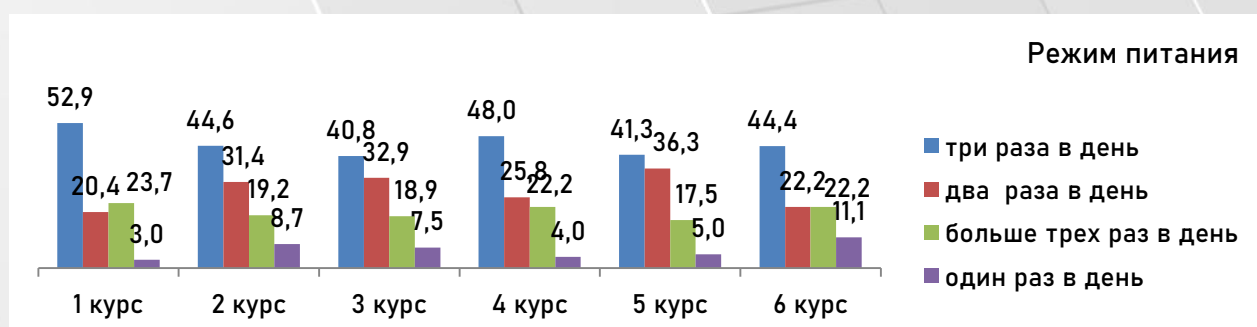


Рисунок 31. Режим питания (%)

Рассмотрев рацион студентов всех курсов обучения можно смело сказать, что вне зависимости от курса рацион практически идентичен. Большое количество молодежи постоянно потребляет крупы, рис и макаронные изделия, на втором месте по потреблению занимает мясо. На последнем месте находятся бобовые и фрукты среди шестикурсников (рисунок № 32).

употребляют (часто или всегда)

не употребляют или употребляют редко

### Рацион питания студентов 1 курса



### Рацион питания студентов 2 курса



### Рацион питания студентов 3 курса



### Рацион питания студентов 4 курса



### Рацион питания студентов 5 курса



### Рацион питания студентов 6 курса

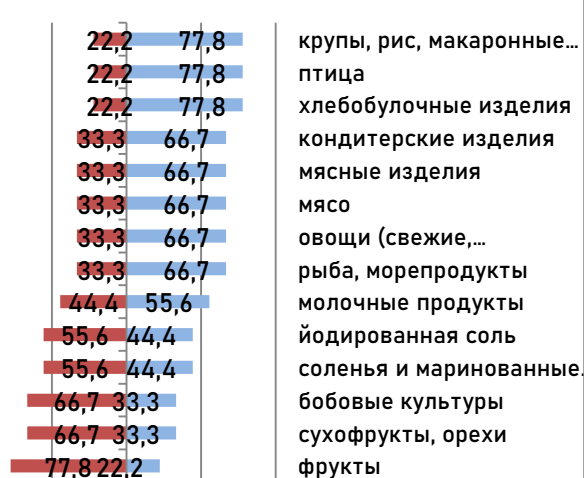


Рисунок №32. Рацион студентов 1-6 курсов

Как показало исследование, больше половины опрошенных респондентов часто питаются едой быстрого приготовления, а именно:

- ✚ посещали предприятия быстрого обслуживания (пиццерия, блинная и т.п.) 61,2%;
- ✚ посещали кафе и рестораны 55,7%;
- ✚ покупали еду на улице, чтобы быстро перекусить (хот-дог, шаурма и т.п.) 51,7%;
- ✚ заказывали для себя доставку готовых блюд на дом или общежитие (пиццу, суши и т.п.) 54,4%.

### Физическая активность

Структура занятий физической активностью выглядит следующим образом:

- ✚ ежедневно - 9,6%;
- ✚ 6 дней в неделю - 4,2%;
- ✚ 5 дней в неделю - 8,2%;
- ✚ 4 дня в неделю - 12,4%;
- ✚ 3 дня в неделю - 27,2%;
- ✚ 2 дня в неделю - 23,3%;
- ✚ 1 день в неделю - 8,2%;
- ✚ не занимаются совсем - 6,9%.

На рисунке №33 показана картина по двигательной активности всех опрошенных респондентов.

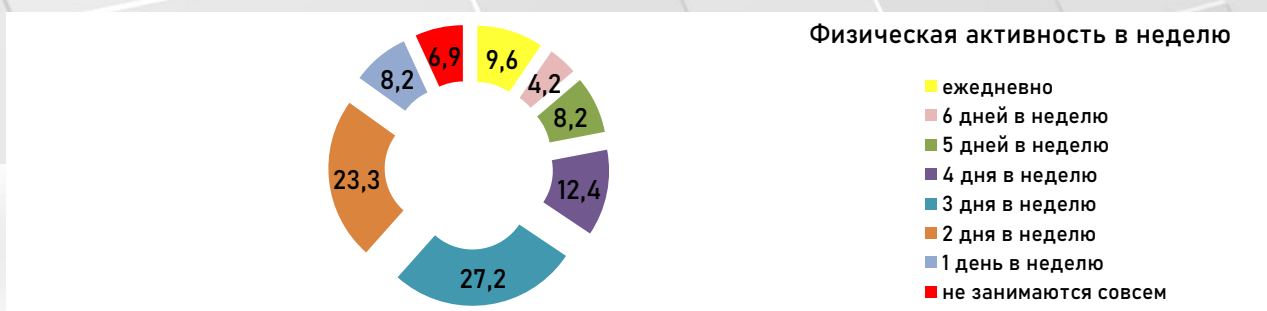


Рисунок №33. Структура физической активности студентов (%)

В разрезе каждого курса обучения результаты выглядят следующим образом:

Физическая активность (%)	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс	6 курс
ежедневно	9,4	10,1	9,2	7,6	13,8	22,2
6 дней в неделю	5,2	4,2	3,9	3,1	3,8	0,0
5 дней в неделю	8,0	9,1	9,2	5,8	8,8	22,2
4 дня в неделю	15,2	13,6	7,9	14,2	5,0	0,0
3 дня в неделю	28,4	26,5	23,2	30,7	28,8	0,0
2 дня в неделю	26,4	26,8	22,4	16,4	20,0	11,1
1 день в неделю	3,0	3,1	16,7	15,6	5,0	11,1
не занимаются совсем	4,4	6,6	7,5	6,7	15,0	33,3

### Сон

Больше половины студентов соблюдают режим сна, то есть спят по 6-8 часов и больше. Таких студентов 74,7%. Спят от 1 до 3 часов в сутки 1,8% респондентов, среди них:

- ✚ 1 курс – 14,3%;
- ✚ 2 курс – 19,0%;
- ✚ 3 курс – 23,8%;
- ✚ 4 курс – 9,5%;
- ✚ 5 курс – 19,0%;
- ✚ 6 курс – 14,3%.

Структура сна отображена на рисунке №34.

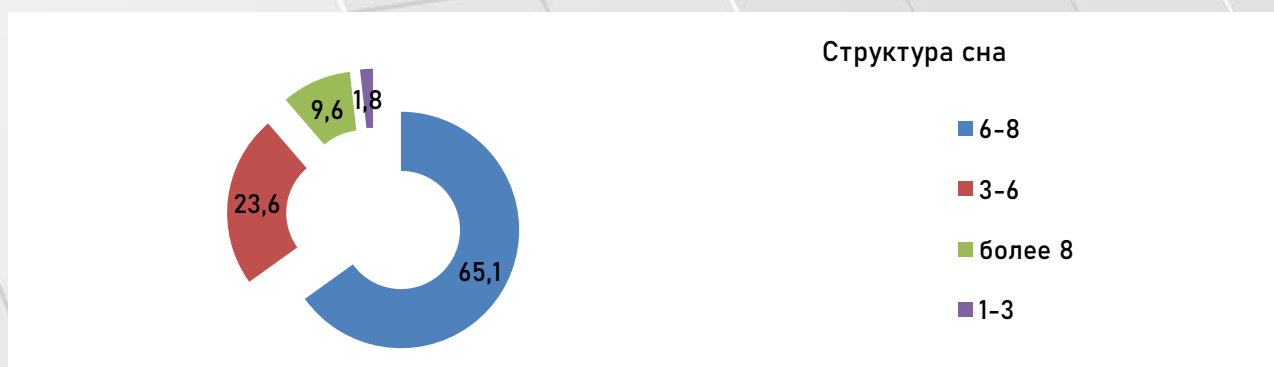


Рисунок №34. Структура сна (%)



## Стресс

Стрессовое состояние больше всего испытывают студенты 4 курса. Учащиеся 2-х, 3-х и 6-х курсов показывают практически один результат по уровню стресса.

Как оказалось, первокурсники испытывают стрессовое состояние меньше, чем студенты других курсов (рисунок №35).

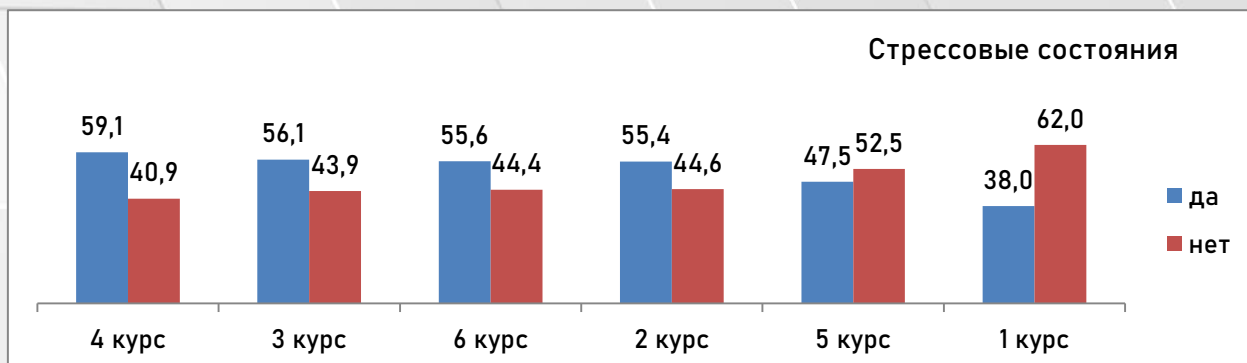


Рисунок №35. Стрессовые состояния (%)

На вопрос о том, как молодые люди борются со стрессом, была возможность добавить свой вариант ответа. Поэтому вариантов ответа очень много, но самые частые указаны на рисунке №36. Здесь видно, что для того чтобы снять напряжение или избавиться от стресса молодые люди слушают музыку, читают, смотрят ТВ или встречаются с друзьями.

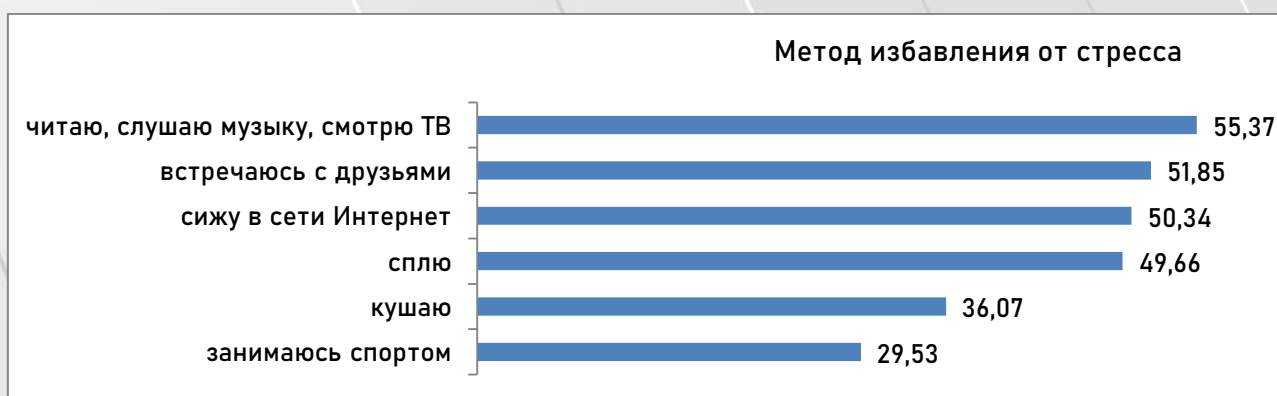


Рисунок №36. Метод избавления от стресса (%)

## **Вывод**

Исследование проведено в ноябре 2020 года среди студентов 1-6 курсов ДВГУПС г. Хабаровска. Для достижения цели, т.е. выявления отношения студентов к здоровому образу жизни, были определены задачи: определить факторы риска среди студентов 1-6 курса и выявить, что студенты понимают под здоровым образом жизни и какие усилия прилагают, чтобы сохранить или улучшить свое здоровье.

Исследование проводилось в два этапа:

- комплексное обследование;
- опрос студентов.

Первый этап (комплексное исследование) позволил выявить факторы риска среди учащихся (731 человек).

Было выявлено, что больше всего студентов имеют повышенный холестерин, нарушения функций внешнего дыхания (ФВД) и повышенное артериальное давление.

По результатам проведенных исследований в 2019 и 2020 годах, был сделан сравнительный анализ. Таким образом, было выявлено, что повышенный уровень холестерина в 2019 году 29,7%, а в 2020 году он увеличился в 1,4 раза и составил 45,8%. Увеличилось количество респондентов с повышенным артериальным давлением в 2,1 раза и нарушением функций внешнего дыхания (ФВД) в 1,2 раза.

Хочется обратить особое внимание на то, что здоровых студентов выявлено больше в 4 раза. Если в 2019 году их процент составлял 3,2%, то в 2020 году уже 8,4%.

В результате проведенного второго этапа социологического исследования был определен уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни и их отношении к вредным привычкам.

Всего участие в исследовании приняли 1192 человека, среди них юношей – 51,6%, девушек 48,4%. В результате анкетирования было выявлено, что здоровый образ жизни ведут всего 24,5% студентов. В основном это сту-

денты 5-го, 3 и 2 курсов. Остальные учащиеся не ведут здоровый образ жизни по нескольким причинам: недостаток свободного времени (учеба, семья), нежелание, а также плохое состояние здоровья. Были отмечены также семейные проблемы, депрессия и отсутствие финансовых средств.

Под понятием «Здоровый образ жизни» учащиеся понимают физическую активность, отсутствие вредных привычек, и правильное питание. Эмоциональное состояние отнесено на нижнюю позицию, с незначительной разницей.

По словам респондентов, информацию о ЗОЖ им не интересно искать самостоятельно, а те, кто интересуется, в основном используют ТВ передачи, социальные сети, средств массовой информации. В образовательных учреждениях эта информация дается крайне редко, так же как и в медицинских организациях.

В том, что здоровье необходимо беречь и самостоятельно о нем заботиться уверено большинство респондентов (96,4%). При этом было выявлено, что среди них 39,4% имеют вредные привычки, такие как курение (59,8%), употребление алкоголя (79,8%) и употребление наркотических веществ (3,0%). В основном это студенты шестого курса обучения. Все они отметили, что знают о том, каким образом употребление этих веществ влияет на здоровье человека, а 35,5% студентов, имеющих вредные привычки, уже сегодня готовы от них отказаться.

Важно то, что студенты относятся безразлично: к подростковому курению - 31,4%, к подросткам, употребляющим алкоголь - 46,8%, к людям, употребляющим наркотики – 14,8%.

Не правильное питание и недостаточная физическая активность являются ключевыми факторами риска развития основных неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет.

Мы рассмотрели режим питания студентов. Для его соблюдения в университете организована столовая. Всего в ней питаются 73,0% опрошенных респондентов, в основном это студенты 1-го, 2 и 3 курса.

Остальные 27,0% там не питаются объясняя это дороговизной, плохим качеством и большой очередностью.

Как выяснилось больше половины опрошенных (67,8%) соблюдают режим питания, то есть питаются три раза и больше, из них 69,1% питаются три раза в день и 30,9% более трех раз.

Не соблюдают режим питания 32,2% студентов, из них 85,4% питаются два раза в день, а у 14,6% одноразовое питание.

По рациону результат получен следующий. Больше всего из продуктов студенты потребляют крупы, рис и макаронные изделия, в этот список также входит мясо. Оно есть в рационе у студентов всех курсов обучения, кроме шестого, здесь мясо заменяется птицей. Совсем не употребляется или употребляется в очень малых количествах бобовые, соленые и маринованные овощи, а также йодированная соль. Среди шестикурсников этот перечень дополняется фруктами, сухофруктами и орехами.

За последние 12 месяцев пользовались спросом заведения быстрого питания, среди них пиццерии, блинные - 61,2%, кафе и рестораны - 55,7%. Многие заказывают доставку готовых блюд на дом (54,4%), а для быстрых перекусов, на улицах покупаются хот-доги, шаурма и т.п. – 51,7%.

При изучении физической активности молодежи было выявлено, что ежедневная нагрузка за неделю присутствует всего у 9,6% студентов. У большинства она присутствует 2 (23,3%) или 3 (27,2%) дня в неделю.

Отсутствует умеренная физическая нагрузка совсем у 6,9%, среди них студенты:

- 2 курса – 23,2%;
- 3 курса -20,7%;
- 1 курса – 19,5%;
- 4 курса – 14,6%;
- 6 курс – 3,7%.

Нормальный здоровый сон является одной из главных базовых потребностей организма, особенно если это организм подростка. Правильному ре-

жиму сна, среди опрошенных, уделяется 74,6%, остальные спят 3-6 часов – 23,6%, 1-3 часов – 1,8%.

Было также выявлено, что в состоянии стресса находятся 50,4% учащихся. Отдельно рассмотрели студентов каждого курса. По результатам видно, что ученики 1-4 курсов имеют практически идентичные результаты (от 21,3% до 26,5%). Минимальный процент оказался у студентов 5 курса – 6,3% и 6 курса – 0,8%.

Чтобы побороть стресс молодые люди читают, слушают музыку, смотрят ТВ. Частые встречи с друзьями и Интернет также спасают от стрессовых состояний.

По результатам проведенного исследования были даны рекомендации:

#### **Рекомендации для ДВГУПС:**

1. Взаимодействовать с сотрудниками отдела межведомственных связей и комплексных программ профилактики Центра медицинской профилактики с целью обучения студентов всех курсов по вопросам здорового образа жизни.
2. Ежегодно проводить обследование физического здоровья студентов
3. Регулярно организовывать спортивные мероприятия (соревнования, конкурсы, мастер классы), с целью увеличения двигательной активности студентов.
4. Проводить акции по здоровому образу жизни, с целью снижения среди студентов курящих, употребляющих алкоголь и наркотические вещества.

#### **Рекомендации для студентов:**

1. Проводить регулярное обследование физического здоровья (диспансеризация)
2. Вести здоровый образ жизни (не курить, не употреблять алкоголь и наркотические вещества). Стать примером по здоровому образу жизни младшему поколению
3. Учитывать рекомендации по правильному питанию (прилагается).

4. Больше уделять времени физической активности (прогулки на свежем воздухе, уборка в помещении, спорт и т.д.)

**Рекомендации отделу межведомственных связей и комплексных программ профилактики**

1. Организовать взаимодействие с ДВГУПС по вопросам ежегодного социологического исследования студентов с контрольной группой (не менее 100 человек).

2. Подготовить и согласовать с ДВГУПС план мероприятий по формированию здорового образа жизни среди студентов (обучение).

## Рекомендации по питанию для студентов 1-6 курсов ДВГУПС

1. Для ежедневного потребления рекомендуются источники сложных углеводов: крупы, рис, макаронные изделия. Эти продукты регулярно употребляют большинство студентов.

2. Рекомендуется снизить употребление кондитерских изделий, изделий из переработанного мяса (колбаса, сосиски и др.). Кондитерские изделия содержат избыточное количество сахара. Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять не более 25-50 грамм сахара в день с учетом его содержания в продуктах питания.

3. Изделия из переработанного мяса в своем составе содержат чрезмерное количество животного жира и соли. Такие продукты рекомендуется употреблять не более 1-2 раз в месяц. Среди мясных продуктов следует отдавать предпочтение птице, а не мясу. В рационе красное мясо должно присутствовать не более 2 раз в неделю.

4. Желательно ежедневно употреблять молочные продукты с низким содержанием жира, предпочтительно кисломолочные без добавления сахара. Вследствие высокого содержания жира и соли, употребление сыра рекомендуется ограничить до 25-30 грамм в день. Жирные молочные продукты, такие как сметана и сливки, не рекомендуется употреблять чаще 1-2 раза в неделю.

5. Более половины студентов регулярно употребляют овощи и фрукты. Для получения пользы для здоровья рекомендуется ежедневно потреблять не менее 400 грамм разных овощей и фруктов, как в сыром, так и в тушеном или запеченном виде. Замороженные овощи, фрукты и ягоды несут в себе такую же пользу, как и свежие.

6. Меньше всего в рационе студентов представлены рыба и морепродукты, орехи и бобовые. Рыбу рекомендуется употреблять не менее 2 раз в неделю. 30- 50 грамм орехов в день вполне достаточно для обеспечения организма многими незаменимыми веществами.

7. Бобовые – прекрасный и доступный источник растительного белка и пищевых волокон.

8. Следует максимально ограничить употребление солений и маринованных овощей.

9. Вместо обычной соли предпочтительнее использовать йодированную.