ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Исматова Маргуба Шаукатовна

Ассистент-преподаватель кафедры физиологии СамГМУ

Панжиева Мукаддас

Студент лечебного факультета СамГМУ

Ражабова Жасмина

Студент лечебного факультета СамГМУ

Аннотация: Студенческая молодежь как отдельная социальная группа вполне естественно имеет определенные отличия в образе жизни, свои ценности, установки, эталоны поведения. Образ жизни, в свою очередь, зависит от конкретной линии поведения индивида, его ценностных ориентаций, установок, мотивов деятельности, что может существенно повлиять на состояние его здоровья. Ценностные же ориентации, обеспечивающие в социальной группе поддержание и укрепление здоровья, составляют основу здорового образа жизни.

Ключевые слова: Студенческая молодежь, здоровый образ жизни, физическая культура, режим дня и питания, работоспособность.

Проблема сохранения здоровья молодого поколения приобретает особую остроту в условиях социально-демографического кризиса. Отношение к здоровью, здоровье-сберегающее поведение являются одним из важнейших составляющих элементов культуры общества. Культура здорового образа жизни пока еще не получила широкого распространения среди молодежи, особенно студентов. Ситуация обостряется в связи с возрастающей популярностью в молодежной среде привлекательности различных видов нефизической деятельности и с ростом вредных привычек. Особое значение имеют исследования, направленные на изучение закономерностей и тенденции отношения к здоровью и здоровому образу жизни в студенческой среде, поскольку образовательный процесс неразрывно связан с воспитательным, важное место в котором сле- дует отводить формированию здорового образа жизни будущих специалистов.

Целью исследования нами было выявлено отношения студентов к здоровому образу жизни и оценки их здоровья и проведено анонимное анкетирование студентов 5 курса СамГМУ.

Материалы и методы исследования

При анализе анкет было выявлено, что считают себя здоровыми 31,9% опрошенных, 40,3% имеют различные факторы риска, а 27,8% имеют хронические заболевания. Заболевания органов желудочно-кишечного тракта имеют 43%, органов дыхания 25%, органов мочевыделительной системы 17,9%, проблемы со зрением имеют 7,1%, заболевания сердца 3,6% и органов эндокринной системы 3,6%. При этом курят 27,5% опрошенных, а употребляют алкогольные напитки с различной частотой 87,6%. Занимаются физической культурой и периодически выполняют физические упражнения

76,3%, однако соблюдают режим дня и питания всего 19,3% опрошенных студентов. Известно, что удельный вес образа жизни в показателе смертности составляет почти 60% при отравлениях и травмах, 43% при инфекционных заболеваниях, 30—35% при болезнях кровообращения, дыхания, пищеварения и нервной системы. Доля влияния на развитие заболевания такого фактора, как образ жизни, составляет более 60% при ишемической болезни сердца и сосудистых поражениях мозга, 35% при злокачественных новообразованиях. Особенно отрицательно влияют на здоровье вредные привычки. Целью данной работы явилась попытка создания модели формирования здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений. Мировая практика свидетельствует о высокой эффективности такого направления в здравоохранении (к тому же не требующего значительных материальных затрат), как обеспечение здорового образа жизни. С учетом этиопатологической обусловленности отклонений в состоянии здоровья и наличия факторов риска разрабатываются конкретные мероприятия по улучшению образа жизни для каждого студента.

Заключение: Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом. Он помогает не только сохранять и укреплять здоровье, но и улучшать работоспособность организма, раскрывать в человеке его лучшие физические качества.

Литература:

1. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебник /Е.Н.Назарова. – М.: Academia, 2018. – 191с.
2. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех: /И.Ф.Дьяконов. – СПб. Спецлит,2020. – 126 стр.
3. М.Ш Лапасова, Г.А. Курбонова, М.Ш. Исматова, М.А. Урунова. Внедрение принципов обучения здоровому образу жизни и по прекращению употребления табака среди больных с сердечно-сосудистой патологией. Дата публикации 2018, Журнал Здоровье, демография, экология финно-угорских народов. Номер 4, Стр. 19-20.
4. Sarkisova V. et al. ESSENTIAL ROLE OF BRADIKININ IN THE COURSE OF BASIC LIFE PROCESSES //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D8. – С. 576-581.
5. Karabayev Aminjon Gadaevich, Karabayeva Marjona Aminjonovna, Xudoyarova Dildora Raximovna. Study of vegetative reactivity of pregnant women with normoblastic normoch rom ic h ematopoiesis. /Polish science journal. -2021.-№8.-С.36-55.