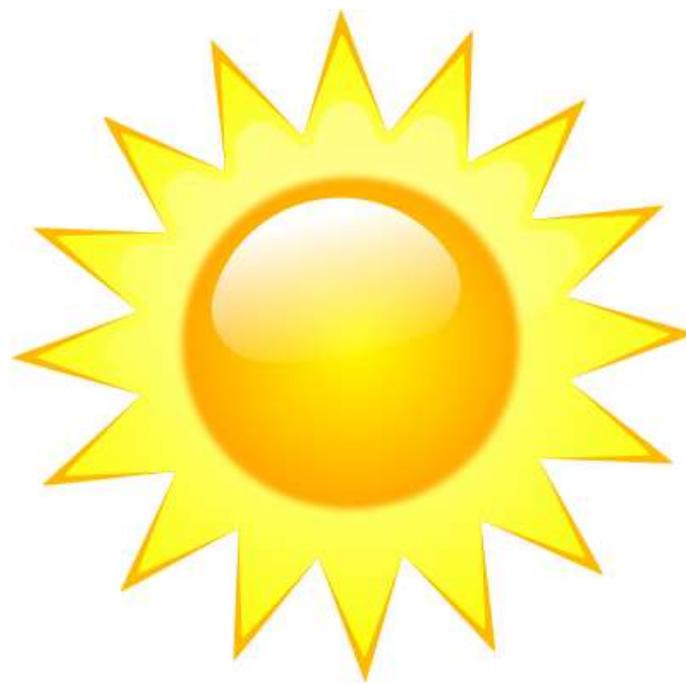




**ГОО ВПО Донецкий
национальный медицинский
университет им.М.Горького**

**Оценка
функционального состояния
студентами-медиками
как фактор здоровья**

**А.А. Потапов, В.А. Митрофанов, А.Д. Бакалова,
Е.Я. Нижельская, А.А. Кесарь**



Потапов Александр Анатольевич
доцент кафедры
гигиены и экологии имени профессора О.А. Ласткова,
ГОО ВПО ДонНМУ им.М.Горького,
заместитель председателя методического совета Клуба
основ здорового образа жизни «Ника» г. Донецка

Здоровье – это тот природный дар и личное богатство, которые человек ворует у себя сам.

А.А. Потапов



Наш опыт работы с врачами и студентами-медиками свидетельствует о недооценке данной профессиональной группой факторов риска неинфекционных заболеваний (НИЗ). Причина в особенностях психологии современного клинициста. В подготовке специалистов лечебного профиля недостаточно широко освещаются вопросы первичной профилактики.

Как следствие, недооценивается роль в формировании патологии нездорового образа жизни, в целом, и отдельных факторов риска НИЗ, в частности. За этим следует искажённая трактовка принципов сохранения и коррекции собственного здоровья, что является одной из причин недооценки начинающих НИЗ, особенно у молодого поколения.



Оценка функционального состояния в виде ухудшения самочувствия у наших студентов осуществлялась методом анкетирования.



Интересно, что 38,0% рассматривают ухудшение самочувствия как что-то естественное, обыденное, само собой разумеющееся. Но всё же, для большинства (62%) ухудшение самочувствия это проблема.

Среди тех, кто оценивает ухудшение самочувствия как проблему, 37,8% считают, что это является тревожным,сторажающим признаком для них.



Факты дискомфортных ощущений, назвали серьёзной проблемой, которую сложно решить 12,8% респондентов, а проблемой, которую невозможно решить – 4,4%.

Следовательно, настороженность в оценке эпизодов ухудшения самочувствия является достаточно сильным раздражителем.

Ухудшение самочувствия как признак начинающегося НИЗ оценивают 36,0% респондентов.

При этом 14,3% рассматривают его как признак серьёзного ухудшения здоровья.

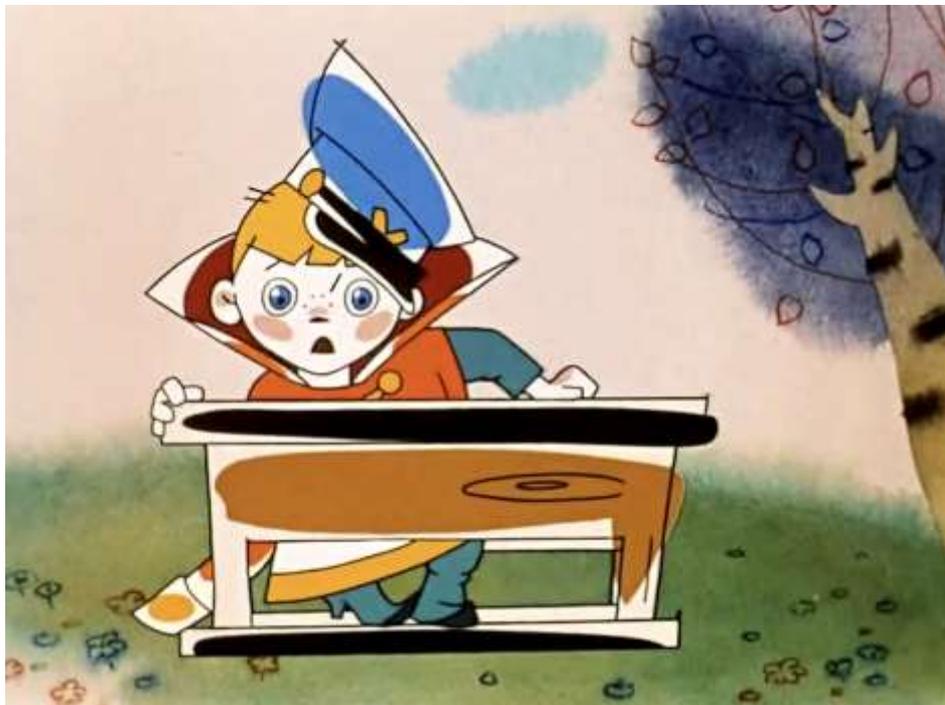
При таком количестве пессимистических оценок интересно отметить, что 25,4% считают появление признаков НИЗ чем-то естественным, обыденным, само собой разумеющимся. То есть, у каждого четвёртого можно констатировать индифферентное отношение к собственному здоровью. Данное обстоятельство даёт нам основания говорить не только о негативном психологическом настрое будущих врачей на перспективы, касающиеся их личного здоровья, но и о непонимании роли факторов риска развития НИЗ.



Можно было бы отметить некоторую долю оптимизма в оценке перспектив своего здоровья у будущих врачей, так как 50,3% указали на недопустимость появления у себя признаков НИЗ. Однако, 7,4% проанкетированных свои проблемы со здоровьем решить не могут, а 13,8% – их просто игнорируют. Это можно рассматривать как вариант психологической реакции, отражающей проявления ложного самосохранительного поведения.



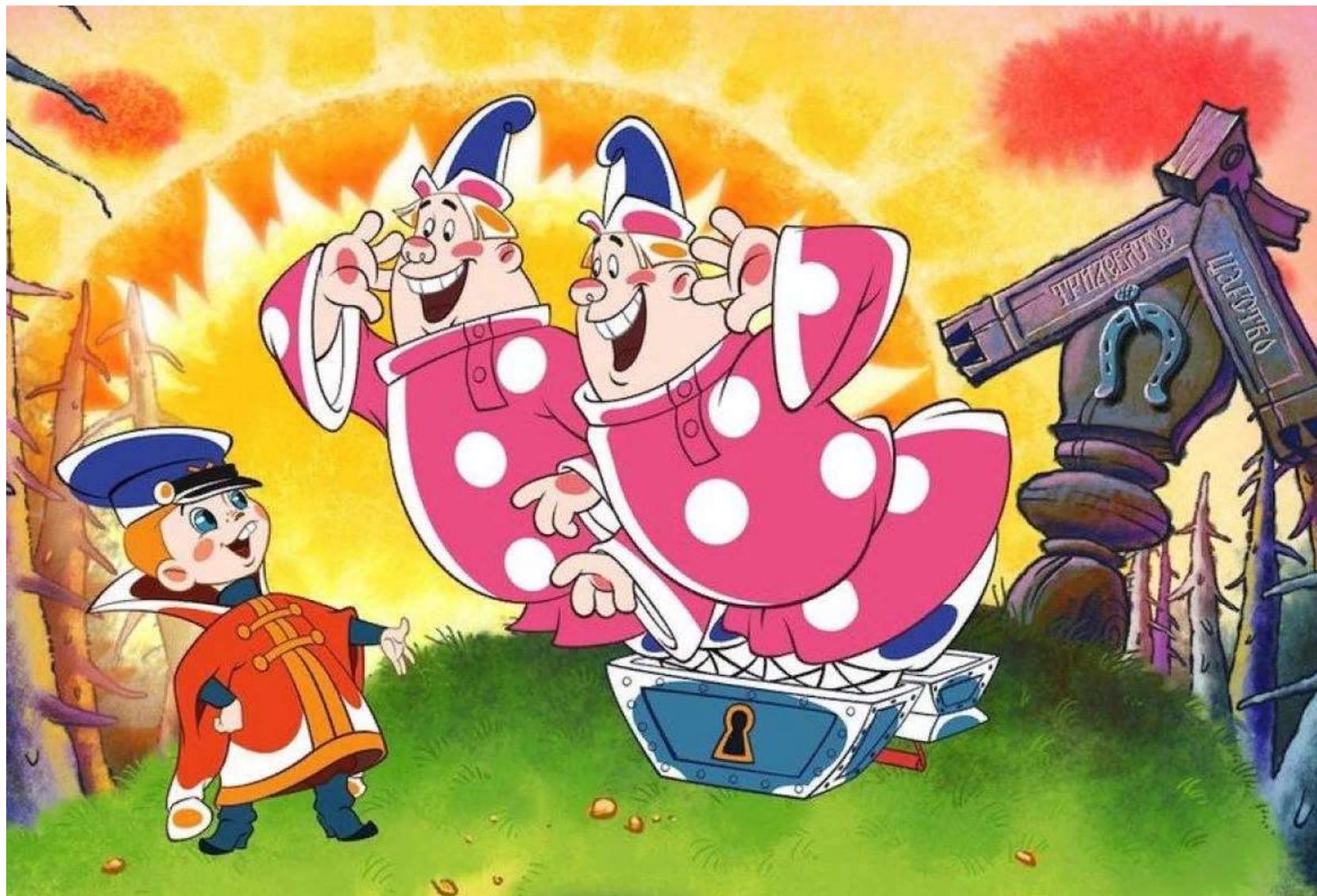
Отмечено также недопонимание студентами-медиками серьёзности сложившейся ситуации с возможным развитием НИЗ.



Подтверждением данного вывода могут быть ответы на некоторые вопросы анкеты, в частности, если проблему с последующим ухудшением здоровья не удаётся решить, 17,5% воспринимают это как должное, а 16,4% – вообще игнорируют.



Таким образом, полученные результаты позволяют говорить о потребительском отношении студентов к своему здоровью.



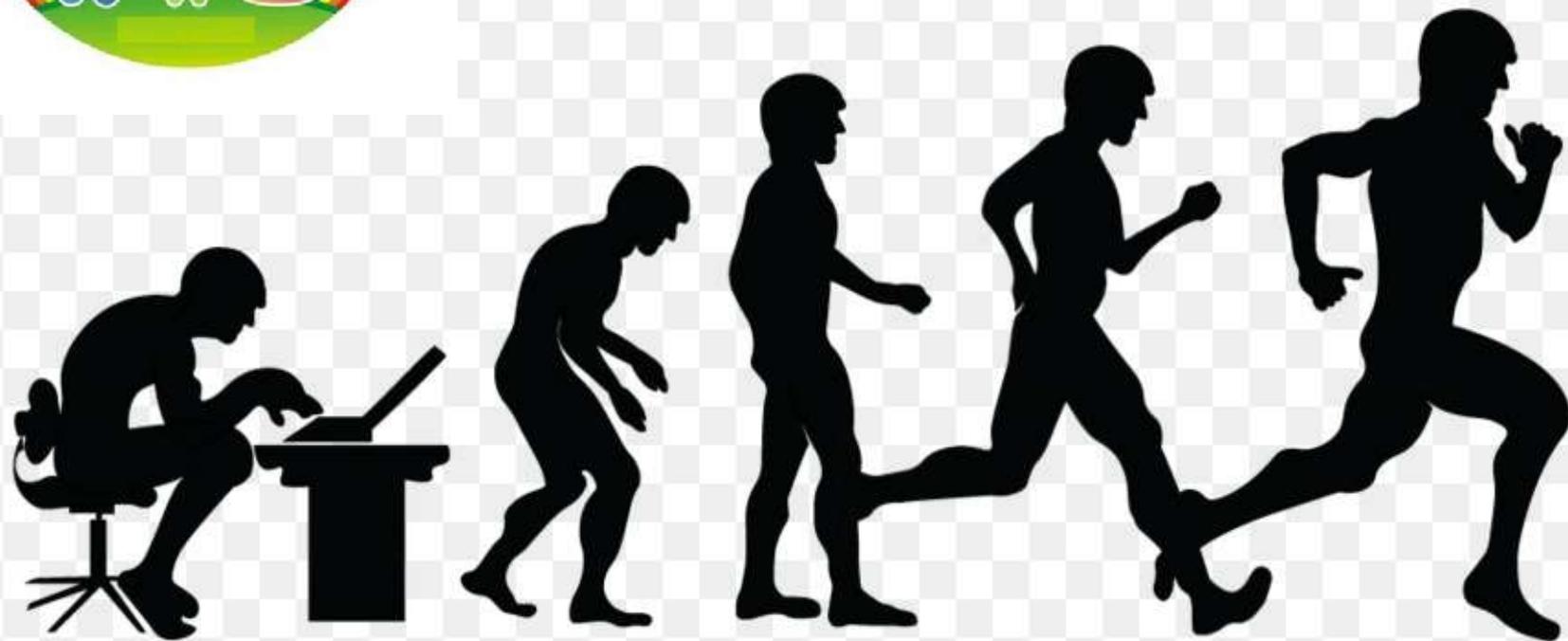
Индифферентное отношение к проявлениям НИЗ у студентов-медиков влечёт за собой широкое использование нездоровых привычек и действий. Причина этого, во-первых, в отдалённости возможных негативных последствий, во-вторых, в медленной реализации обратных связей на оздоровительные воздействия. Незнание, либо игнорирование студентами-медиками данной информации определяет необходимость в углублённом изучении всех гигиенических аспектов первичной профилактики НИЗ, в том числе и в сфере личной гигиены.



Для преодоления сложившейся ситуации нами организовано системное профессиональное обучение основам здорового образа жизни в сфере высшего медицинского образования. Это обеспечит возможность докторам различного профиля не только получить обобщённую информацию по проблеме, но и позволит специалистам обновлять их навыки и опыт посредством тренингов и обучения.



Самое главное в процессе обучения, как нам представляется, это формирование стиля здорового образа жизни у наших студентов – будущих врачей.



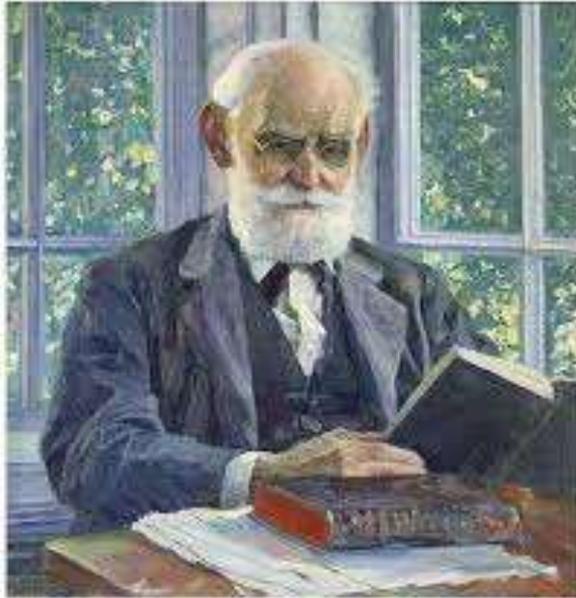
Зачем заботиться о здоровье? Чем именно завершается жизнь – общеизвестно.

«Здоровье – это еще не всё,
однако всё другое
без него ничего не стоит»

Луций Анней Сенека



Зачем заботиться о здоровье?



Имеющийся запас прочности человеческого организма позволяет жить до 150 лет.

Причем это – минимум!

Благодарю за внимание!



Желаю
богатырского
здоровья
и
активного
долголетия!