

## ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Сыдыков Ж.С., Сыдыков Н.Ж., Абирова А.Б.

Кыргызская государственная медицинская академия имени И.К. Ахунбаева

Бишкек, Кыргызская Республика

**Резюме:** Изучен образ жизни студентов медицинского ВУЗа.

Выявлена распространенность факторов риска, нарушающих здоровье: недостаточная двигательная активность, нарушения режима учебы и отдыха, режима и качества питания, курение, употребление насвая и алкоголя.

**Ключевые слова:** студенты, состояние здоровья, здоровый образ жизни.

## МЕДИК-СТУДЕНТТЕРДИН ЖАШООСУНДАГЫ ЖҮРҮШ-ТУРУШУ

Сыдыков Ж.С., Сыдыков Н.Ж., Абирова А.Б.

И.К. Ахунбаев атындагы Кыргыз мамлекеттик медициналык академиясы

Бишкек, Кыргыз Республикасы

**Корутунду:** Медициналык жогорку окуу жайынын студенттеринин жашоодогу жүрүш-туруштарын изилдөөнүн жыйынтыгы берилди. Студенттердин жүрүш-турушунда ден-соолукка тобокелдик кылган факторлор: аз кыймылдуулук, окуу жана эс алуу күн тартиптеринин, тамактануунун тартибинин жана сапатынын бузулуусу, тамеки чегүү, насыбай атуу, алкоголь ичимдиктерин ичүү терс адаттар таркагандыгы аныкталды.

Студенттерди туура жүрүш-турушта жашоого үйрөтүү боюнча сунуштар берилди.

**Негизги сөздөр:** студенттер, ден-соолуктун абалы, туура жүрүш-турушта жашоо.

## LIFESTYLE OF MEDICAL STUDENTS

Sydykov J.S., Sydykov N.J., Abirova A.B.

I.K. Akhunbaev Kyrgyz State Medical Academy

Bishkek, Kyrgyz Republic

**Resume:** The results of the exploration of the students of Kyrgyz State Medical Academy lifestyle were discussed in the research and the prognosis was given. The prevalence of the risk factors, which influence on the healthy lifestyle was studied. These risk-factors were: insufficient physical activity, violation of regime of working and rest, regime of the food intake and it's quality, smoking, light drugs use and alcohol consumption.

**Key words:** students, health status, healthy lifestyle.

Азыркы мезгилде биздин өлкөдө жүрүп жаткан социалдык-кайра түзүү убагында калктын ар кандай топторунун жаңы өзгөрүүлөргө, көнүгүшүүсү жүрүүдө. Мындай көнүгүшүү адамдардын жынысына, жаш өзгөчөлүгүнө, билиминин деңгээлине, социалдык абалына, психикалык өзгөчөлүгүнө, адамдын өздүк мүнөзүнз, физикалык мүмкүнчүлүгүнө, ден-соолугунун абалына жара болору белгилүү.

Учурдагы жашоодогу кыйынчылыктар окуу процессинин татаалдануусу, окуудагы кабарлардын көлөмүнүн чоңдугу, борбордук нерв системасына жүктүн чоңоюсу, аз кыймылдуулук, кесип даярдоого болгон талаптын жогору болуусу, оорулардын алдын алууга каражаттардын жетишсиздиги студенттердин арасында оорулардын көбөйүүсүн, майыптыкты, өлүмгө да дуушар кылууда.

Бул мамлекетибиздин жаш муундары азыркы шарттарга социалдык көнүгүшүүсү начар дегендик.

Жаштардын, анын ичинде студенттердин ден-соолугун сактоо жана жакшыртуу өзгөчө актуалдуу маселе, анткени алар малекеттин өндүргүч жана интеллектуалдык мүмкүндүгү болуп эсептелет. Жылдан жылга бул проблема курчуп баратканы дайын.

Студенттердин ден-соолугунун начарлоосу жогорку окуу жайына мектепте эле ден-соолугунда кемчилиги бар жаштар келгендиги менен негизделиши мүмкүн [2,4]. Орто мектептерди бүтүрүүчүлөрдүн орточо 10%ы гана ден-соолугу таза, 45-50%га жакыны организмде морфологиялык жана функционалдык четтөөлөрү бар, 40-45%ы өнөкөт оорулар менен жабыркашат деген жыйынтык

чыгаруу мүмкүн.

Биринчи курска кабыл алынган абитуриенттердин ичинен 90%га жакыны ден-соолугунда четтөөлөрү бар, же болбосо–өнөкөт оорулар пайда боло баштаган [2,5].

Ден-соолуктун бузула баштоосу жогорку окуу жайына чейин эле байкалат. Жогорку окуу жайында өнөкөт оорулардын жана функционалдык бузулуулар менен жабыркагандардын саны көбөйөт [3].

Студент жаштардын арасында эң эле оор абалда биринчи курстун студенттери турат, аларды жогорку тобокелдик топко киргизүүгө болот, анткени алардын организмине окуу шарттарына көнүгүшүү жүгү өтө жогору болуп эсептелет.

Окуу процесси жана окутуу шарттары ЖОЖда татаалданат: окуу жүгү чоңоет, окутуунун жүрүшү жана ыкмалары өзгөрүлөт, педагогикалык талаптар, жоопкерчиликтер жогорулайт, борбордук нерв системасынын функциясы өтө дүүлүгөт, организмдин көнүгүшүү жообу жогорку деңгээлге жетет [2,5].

Жогорку окуу жайларында азыркы мезгилде техникалык каражаттар жана компьютерлер, интернет ж.б. окуу процессинде көп колдонулгандыктан илимий кабарлардын агымы кескин өскөн. Алган билимдерди терең ойлоп, маңызын түшүнүүгө, эсте сактап калууга убакыт тардык кылат, анын үстүнө окуу программалар өтө татаал, аны өздөштүрүү үчүн көп, көлөмдүү материалдарды окуу керек болот, тамактануунун тартиби да бузулат. Студенттер суткасына 10-12 саат, ал эми сессия мезгилинде 14-16 саат бою окушат [1,3,6].

Мындай окутуу процессинин жагымсыз факторлорунун тобу организмдин көнүгүшүүсүнүн нервдик, эндокриндик, иммундук ж.б. системалардын мүмкүнчүлүгүн начарлатат, функционалдык бузулууларды, алардын күчөөсүн, өнөкөт оорулардын пайда болуусуна көмөкчү болот [1,2,3,6].

Студенттердин ден-соолугуна зачеттордун жана экзамендердин көп болуусу, негизинен 50% учурларда анын жашоодогу жүрүш-турушунун факторлору таасир этет. Медициналык жогорку окуу жайынын студенттеринин жашоодогу жүрүш-турушун окуп үйрөнүү менен алардын бузук жактарын оңдоо үчүн ыкмаларды, иш-чараларды иштеп чыгуу бул иштин негизги максатын түздү.

**Изилдөөнүн материалдары жана**

**ыкмалары.**

Изилдөөлөр үчүн атайын суроолордун тобун камтыган анкеталар боюнча суроолор жүргүзүлдү. Анкета кыймыл активдүүлүгүн окуу жана эс алуу тартиби, тамактануусунун мүнөзү, зыяндуу адаттардын таркалуусу сыяктуу суроолорду өз ичине камтыды.

Анкеталарга медициналык алдын алуу факультетинин 1–5 курстарынын жана педиатрия факультетинин 5 курсунун студенттери бардыгы болуп 250 адам жооп беришти. Алынган материалдар студенттердин жынысына жана жашына жараша талданды.

Өзүмдүк суткалык энергия жоготуулар таблицалык – хронометраждык ыкма менен бааланды. Тамак рационунун энергиялык баалуулугу меню-раскладка жана тамак заттарынын химиялык курамы боюнча таблицаны пайдаланып аныкталды [7].

**Изилдөөнүн жыйынтыгы жана талкуулоо.**

Анкеттик сураштырууда студенттердин кыймыл активдүүлүгүнүн жыйынтыгы төмөндөгүдөй мүнөздөлдү:

–кыздардын 5,6%ы жана жигиттердин 15,2%ы ( $p < 0,05$ ) гана өздөрүнүн күн тартибине физикалык көнүгүүлөрдү киргизишкен жана аны менен кыздар күнүнө  $10 \pm 1,5$  мүнөт, эркектер  $15 \pm 2,0$  мүнөт алектенишет, бул сунуш кылынуучу убакыттан бир кыйла аз болуп эсептелет;

–денени чыйралтуучу (бышыктыруучу) көнүгүүлөрдү 5% студенттер гана аткарышкан;

–физкультура жана спорт (ФЖС) менен окуудан тышкары мезгилде 18,5% 1-курстун студенттери аракеттенишсе, IV курстун 9,5%ы, же эки эсе азыраак студенттери аракеттенишет, негизинен көбүнчө жигиттер гана спортко кызыгышат. Мындай абалды алар жогорку курстарда физкультура сабагын өтпөгөндүгү жана клиникаларды кыдырууга көп убакыт кетээри менен түшүндүрүшөт.

ФЖС менен аракеттенүүгө тоскоол болуучу факторлорго студенттердин 60%ы окууну, 35%ы окуу менен катар иштей тургандыгын, 20%ы чарчоосуна байланыштуу, 2%ы бош убактысы жоктугун, үй-бүлөсү бардыгын көрсөтүштү.

Студенттердин суткалык рационунун калориялуулугу 64,5% учурда өздүк энергия жоготууларынан төмөн болгону аныкталды, углеводдуу тамак азыктарын ашыкча пайдалануусу байкалды. Бул тамактануу

балансына болгон гигиеналык талаптын кескин бузулуусунан кабар берет.

Эреже катары көпчүлүк студенттер ысык тамак ичишпестен, басып жүрүп кургак тамактарды колдонушкан. Мындай жагдайды убакыттын аздыгы менен түшүндүрүшкөн. Көпчүлүк студенттер (69%) суткасына 3–4 жолу тамактанаарын, эртең менен тамак ичпөөсүн 3,5% студенттер билдиришкен, 78%ынын кечки тамактануусунун калориялуулугу өтө жогору болгон, ал суткалык тамак рационунун 50-60%ын түзгөн.

Күн тартибин окуп үйрөнгөндө 96% студенттер окуу жана эс алуу тартибин бузушкан, мунун себеби катары окуу жүгүнүн чондугун, эртеден кечке чейин окууну иш менен айкалыштырууну, сессия убагындагы эмоциялык абалды, окуунун компьютерлешүүсүн аташкан.

Уйкунун узактыгынын бузулуусун 82% студенттер билдиришип, алардын 70%ы 6 сааттан аз укташкан.

Сурап билүү көрсөткөндөй 99% студенттердин мобилдик телефону бар, телефонду бардыгы күнүгө колдонуусун анкетада билдиришкен. Түнкүсүн 7% студенттер гана телефонун өчүрүп жатышкан, калгандары ойготкуч катары башына жазданып жатышкан (22%), жаткан жеринен 20-25см алыстыка 40% студенттер коюшкан, калган 38%ы 1метрден алыс коюп укташкан. Суралган студенттер 1–8 сааттар бою убактысын компьютер менен өткөрүшкөн. Студенттердин арасында зыяндуу адаттардын болуусу жана таркалуусун изилдөө көрсөткөндөй, суралгандардын 40%ы тамеки чеккендиги, курстан курска тамекини чегүү көбөйүүсү байкалган. Окуунун биринчи жылында 28%кыздар жана 58% балдар тамеки чегишкен. Алкогол ичимдиктерин күн сайын 10% кыздар (негизинен пиво) жана 40% жигиттер колдонушкан, балдар аптасына 1–4 жолу, кыздар – майрамдарда, же көңүл көтөрүү максатында пайдаланышкан. Алкоголду пайдалануу да

жашы чоңойгон сайын көбөйгөн.

Көпчүлүк учурларда мындай тобокелдик факторлордун биргелешип таасир этүүсүн белгилөөгө болот.

Студенттердин көпчүлүгү (90%га жакыны) ден-соолугу жөнүндө кам көрүү керектигин билишсе да эч бир аракет кылбагандыгы билинди.

Ошентип изилдөөлөрдүн натыйжасында азыркы убактагы медик-студенттин жашоодогу жүрүш-турушу туура дегенге болбойт, бул суроо боюнча алардын эл арасында үгүт-насыят иштерин жүргүзүүгө билимдери жана мүмкүнчүлүгү аздык кылат. Бул проблема актуалдуу болуп эсептелет. Студент-медиктер жалпы гигиена предметинен жашоодогу жүрүш-туруштар суроолорун окуп-үйрөнүүлөрү тийиш.

Клиникалык кафедралардын окутуучулары да бардык оорулардын пайда болуусун туура эмес жашоо адаттары менен байланыштырып туруулары зарыл.

## Колдонулган адабияттар:

1. Кучма В.Р.; Сухарева Л.М., Рапопорт И.К. и др., *здоровье населения и среда обитания: информац. бюл.* – 2003. С.-3-8.
2. Агаджанян Н.А. *Здоровье студентов.* – М., 1997.
3. Гринина О.В., Кича Д.И. *Образ жизни и здоровье студентов: материалы I Всероссийской научной конференции* – М., 1995 – с.-9 – 12.
4. Лакишин А.М., Катаева В.А. *Общая гигиена с основами экологии человека.* – М., 2004.
5. Агаджанян Н.А., Ступаков Г.П., Ушаков И.Б. и др. *Экология, здоровье, качество жизни.* – Астрахань, 1996.
6. Кобяков Ю.П. *ТиПФК.* – 2004 №5. – с.44-46.
7. *Химический состав пищевых продуктов. Под редакцией И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна.* – М., 2002.