

УДК 614.2

САМООЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТАМИ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ БАКАЛАВРИАТА ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ «СЕСТРИНСКОЕ ДЕЛО»

О.О. Захарченко, Н.А. Дзюба.

ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения» Минздрава России, г. Москва

SELF-ASSESSMENT OF THE LIFESTYLE OF STUDENTS ENROLLED IN THE BACHELOR'S PROGRAM IN THE DIRECTION OF TRAINING "NURSING"

O.O. Zakharchenko, N.A. Dzyuba

Federal Research Institute for Health Organization and Informatics of Ministry of Health of the Russian Federation, Moscow

Актуальность Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) являются одним из приоритетов отечественного здравоохранения. Важная роль в этой работе сегодня отводится среднему медицинскому персоналу, прежде всего в рамках работы отделений и кабинетов медицинской профилактики и центров здоровья. При этом очевидно, что важнейшим условием сохранения здоровья населения является формирование мотивации к ЗОЖ. А это значит, что образ жизни самих медицинских работников имеет значение не только в части сохранения их собственного здоровья, но и как личный пример носителей медицинских знаний для всего населения.

Бакалавры по направлению подготовки «Сестринское дело» рассматриваются как медицинский персонал, который мог бы работать в отделениях/кабинетах медицинской профилактики. Поэтому в качестве фокус-группы для настоящего исследования были выбраны студенты факультета высшего сестринского образования (ВСО) и психолого-педагогической работы (ПР).

Цель исследования - изучение приверженности студентов, обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки «Сестринское дело» здоровому образу жизни.

Методика. Для исследования использована специально разработанная нами анкета по оценке образа жизни. В анкетировании приняли участие 86 студентов факультета ВСО и ПР. Все респонденты совмещали работу по основной специальности, относящейся к категории «средний медицинский персонал» (СМП), и учебу в вузе. Возраст диапазон респондентов составил от 18 до 60 лет: 18-25 лет – 38 человек, 26-39 лет – 43 человека, 40-60 лет – 14 человек.

Для анализа применены методы описательной статистики.

Самооценка образа жизни респондентов включала количество времени активного движения в течение дня, продолжительность сна, кратность приема пищи, включая перекусы, употребление «быстрой еды» (фаст-фуд), а также курение, употребление алкоголя и энергетических напитков.

Результаты исследования.

Для абсолютного большинства респондентов характерным оказался высокий уровень двигательной активности: в среднем 68% респондентов в группах 18-25 и 26-39 лет и 75% в возрасте 40-60 лет отметили продолжительность активного движения более 2 часов в день, а 27%, 30% и 25% соответственно – более 30 минут в день. Очевидно, во многом это связано с трудовой и учебной деятельностью респондентов – сочетанием работы в медицинской организации в качестве СМП с учебой в вузе.

Продолжительность сна оценивалась количеством дней в неделю, в которые респондентам удается спать 7 и более часов. У подавляющего большинства опрошенных лиц определяется дефицит времени сна: семичасовой сон 6-7 раз в неделю отметили только 10% респондентов в возрасте 18-25 лет, 21% - в группе 26-39 лет и 17% респондентов из группы 40-60 лет. Особенно важна высокая доля лиц, имеющих продолжительность сна не менее 7 часов всего 1-2 раз в неделю: в группе 18-25 лет этот показатель составил 31%, в группах 26-39 и 40-60 лет – соответственно 31% и 62%. Очевидно, эти результаты также могут быть обусловлены в первую очередь сочетанием профессиональной и учебной деятельности респондентов.

В отношении кратности питания результаты опроса показали, что абсолютное большинство опрошенных лиц питается дробно, не менее трех раз в день. Не исключено, что, кроме стремления к рациональному режиму питания, это можно рассматривать в качестве компенсации недостатка сна.

При этом подавляющее большинство респондентов избегает частого употребления продуктов «быстрого питания», большинство прибегает к фаст-фуду менее одного раза в неделю: 1 или менее 1 раза в неделю употребляет продукты «быстрого питания» 85% респондентов в возрасте 18-25 лет, 78% - в возрасте 26-39 лет и 91% - в возрасте 40-60 лет.

Абсолютное большинство респондентов в ответах указали также на редкое (менее 1 раза в неделю) употребление алкоголя: 67% в возрастных группах 18-25 и 40-60 лет и 80% - в возрасте 26-39 лет. Только в «старшей» группе лиц 40-60 лет встречались ответы об употреблении алкогольных напитков более 4 раз в неделю. При этом в более молодой группе респондентов чаще отмечается прием низкоалкогольных напитков в количествах, больших по сравнению со старшей возрастной группой.

Энергетические напитки употребляют 7 респондентов: 18-25 лет – 4 человека, 26-39 лет – 3 человека.

Во всех трёх возрастных группах большинство респондентов не курит: 67% в возрасте 18-25 лет, 71% - в возрасте 26-39 лет, 75% - в возрасте 40-60 лет. Из числа курящих респондентов 43-59 лет стаж курения составил 20-30 лет, тогда как в группе 31-39 лет от 8 до 20 лет, а в группе 20-25 лет респонденты указали, что курят от 2 до 10 лет. Обращают на себя внимание различия в возрасте начала курения: в группе респондентов 20-25 лет он составил от 12 до 22 лет (среднее значение – 16 лет), в группе 31-39 лет – от 17 до 31 года (среднее значение – 21,5 лет) и в группе 43-59 лет – от 23 до 29 лет (средний возраст – 26 лет). Таким образом, возраст начала курения в данной выборке прогрессивно уменьшался.

Оценивалось также мнение респондентов о необходимости ЗОЖ лично для себя, для медицинских работников вообще и для населения в целом. Абсолютное большинство респондентов указали на необходимость ЗОЖ, как для медицинских работников, так и для населения в целом. Только два студента в возрастной категории 18-25 лет указали, что не считают ЗОЖ необходимым для себя лично.

Заключение. Включение в опрос по оценке образа жизни, помимо «стандартных» факторов риска, характеристик режима труда, отдыха и сна позволяет более полно охарактеризовать проблемы, оказывающие влияние на здоровье, в том числе – обусловленные профессиональной деятельностью. Результаты проведенного опроса говорят также о необходимости не только совершенствования образовательного процесса в области профилактической работы, но и воспитания медицинских работников как носителей наглядного примера для населения.