DOI: 10.17117/na.2016.11.02.341

Поступила (Received): 02.11.2016

<http://ucom.ru/doc/na.2016.11.02.341.pdf>

Алиева А.Р., Иванова Л.М., Мусихина Д.В. Формирование здорового образа жизни

Alieva A.R., Ivanova L.M., Musihina D.V.
The formation of a healthy lifestyle

Данная статья, на основе проведенного анкетирования, позволяет выявить на сколько отличаются меры поддержания здорового образа жизни в городской и сельской местности; и как сильно место жизни влияет на здоровье человека, а также степень влияния остальных факторов на образ жизни человека

Ключевые слова: анкетирование, здоровый образ жизни, факторы, влияющие на здоровье

This article, based on the survey, allows us to identify the differences between the healthy lifestyle in urban and rural areas; the article tells how strong human health depends on the place of living, as well as the degree of influence of other factors on the lifestyle of the person

Key words: survey, the healthy lifestyle, factors influencing health

Алиева Афсана Ровшан кызы

Студент

Ижевская государственная медицинская академия
г. Ижевск, ул. Коммунаров, 281

Alieva Afsana Rovwan kizi

Student

Izhevsk state medical academy
Izhevsk, Kommunarov ave., 281

Иванова Людмила Михайловна

Студент

Ижевская государственная медицинская академия
г. Ижевск, ул. Коммунаров, 281

Ivanova Liudmila Mikhalovna

Student

Izhevsk state medical academy
Izhevsk, Kommunarov ave., 281

Мусихина Дарья Владимировна

Студент

Ижевская государственная медицинская академия
г. Ижевск, ул. Коммунаров, 281

Musihina Daria Vladimirovna

Student

Izhevsk state medical academy
Izhevsk, Kommunarov ave., 281

Научный руководитель: Савельев Владимир Никифорович

Прежде чем говорить о понятии здорового образа жизни (ЗОЖ), следует дать определение образу жизни человека, как исторически сложившаяся жизнедеятельность и поведение человека в обществе. Образ жизни не всегда может быть правильным, здоровым, поэтому очень важно заниматься формированием, именно ЗОЖ, а это возможно 2-мя основными путями [1, с.17].

1) создание системы преодоления факторов риска в форме активной жизнедеятельности людей, направленной на сохранение и укрепление здоровья;

2) сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

Проблема формирования ЗОЖ является очень актуальной для каждого человека [2, с.26]. Потому что в современном обществе, происходит не только увеличение и изменение характера нагрузок на организм человека, но и изменения в самом человеке. Никто кроме самого человека не сможет повлиять на его здоровье, только он сам может изменить свой образ жизни. Каждый должен осознавать то, на каком уровне находятся показатели его здоровья: это его личные ошибки или достижения, которые в конце концов приведут его к успеху или к неудаче.

Актуальность: Вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм, связанных с ускорением общественной жизни, политической обстановки, социально-экономического уклада и загрязнением экологии, которые провоцируют негативные сдвиги [1, с.49].

Цели: Выявить на сколько отличаются меры поддержки здорового образа жизни в городе и в селе; как сильно влияет на здоровье место жительства, а также остальные факторы, влияющие на здоровье.

Для сбора данных мы использовали удобный для нас метод анкетирования – это психологический, вербально-коммуникативный метод, в котором в качестве средства для сбора сведений используется специально оформленный список вопросов – анкета.

Нами было проведено анкетирование 507 человек, из них 206 человек, жители сельской местности, а 301 человек – представители городского населения. При анализе данных, выявлены следующие закономерности:

Среди жителей сельской местности преобладают люди, находящиеся в законных отношениях – 55%, в то же время в городе данный процент ниже и составляет всего 19%.

Критериями уровня жизни брали следующие показатели: материальное положение (хорошее – могут позволить себе покупку продовольствий и вещей без ограничений, приобретение мелкой бытовой техники, обладание автомобилем, отсутствием кредитов); (удовлетворительное – покупка необходимых вещей, приобретение ограниченной продовольственной корзины, покупка техники вызывает затруднения); (неудовлетворительное- денег хватает на питание, но покупка одежды вызывает затруднение). Исходя из этого, свое материальное положение 65 %- городского населения, считает хорошим; удовлетворительным – 33%; неудовлетворительным – 2%. Для сравнения, в сельской местности -хорошее материальное положение-35%; удовлетворительное-58%; неудовлетворительное – 7%.

Отношения с семьей (хорошее – продолжительность брака более 5-ти лет, наличие детей, отсутствие скандалов, конфликтов в семье; удовлетворительное -продолжительность брака менее 5-ти лет, возможно наличие детей, возможно наличие конфликтов; неудовлетворительными -отсутствие брака, отсутствие детей, наличие конфликтов). Нами, получены следующие данные: 46,3 % жители села, считают свои отношения с семьей хорошими, среди городского населения данный процент выше и составляет 72,1%; 37,8%-удовлетворительными, в городе данный показатель составляет- 19,6%; 15,9%-неудовлетворительными, показатель в городе -8,3%.

Сфера деятельности жителей села: школьники-33%, студенты-26,7%, работающие – 40,3%. Среди городского населения: школьники-28,6%, студенты-41,5%, работающие-29,9%.

Оценка удовлетворенности экологией окружающей среды (наличие лесопосадок вблизи дома, водоемов; отсутствие заводов, крупных транспортных развязок). Удовлетворены экологией окружающей среды : -85 % жителей села, процент довольного городского населения чуть меньше, и составляет-83%. Неудовлетворенны экологией 15% сельского и 17% городского населения, соответственно.

На вопрос о наблюдении за состоянием своего здоровья (о возможности проведении диагностических, лечебных и профилактических мероприятий) положительный ответ дали 67% сельского населения, и 81% городского.

В наличие вредных привычек (курение табака, злоупотребление алкоголем, переедание, гиподинамия), признались -39% сельских и 27% городских жителей.

Следующий пункт опроса, это посещение медицинских учреждений, качество получаемых медицинских услуг (доброжелательность медицинского персонала, своевременное постановление диагноза и оказание медицинской помощи, положительный эффект от лечения). На вопрос как часто вы посещаете медицинские учреждения, жители сельской местности дали следующие ответы: 1-2 раза в год-37,8%(в городе-48,5%), более 2-ух раз-18%(в городе 6,6%), менее 1 раза- 44,2%(44,9%). Среди опрошенных бесплатные медицинские услуги выбирают-77% жителей сельской местности и 90% городского населения. Качество получаемых медицинских услуг -76% сельского и 97%- городского населения.

Наличие хронических заболеваний отмечают у 39 % сельского населения и 18 % городского.

На вопрос о наличии физической нагрузки (в спортивном зале, самостоятельные занятия физической культурой, работа, связанная с физическим трудом), положительный ответ дали-79% жителей села и 62% – городского населения.

Закаливания (долгие прогулки на свежем воздухе, закаливание солнцем – гелиотерапия; водой-обтирание, обливание, душ, купание и моржевание), отмечают 18% жителей сельской местности и 2 % городского населения.

Соблюдение индивидуального режима дня (своевременный подъем и отход ко сну, исходя из физиологических потребностей индивида; своевременный прием пищи, правильное распределение свободного и трудового времени), режим сна и питания.

Индивидуальный режим дня-58% сельского населения-дали положительный ответ, среди городского населения процент ниже и составляет-22%. При этом режим питания соблюдают лишь- 26 % сельского населения и 34% городских жителей.

Режим сна соблюдают 32% сельского и 19 % городского населения. Если рассматривать временной интервал сна, то 15,9% сельских жителей спят менее 5 часов в сутки, среди городского населения этот показатель-8,6%; 43,8% спит в

пределах 5-7 часов (в городе -42,5%); 34,3% спит 7-9 часов (в городе 33,9%); 6% спит более 9 часов в сутки (в городе данный процент составляет-15%).

Вывод: уровень здоровья в сельской местности, ниже, несмотря на высокую удовлетворенность условиями окружающей среды, наличием регулярных физических нагрузок, практикованием различных вариантов закаливания, соблюдением индивидуального режима дня и отдыха, и в большей степени, обусловлено это распространенностью вредных привычек, меньшей доступностью медицинских учреждений. Городское население, в большой степени задумывается о своем состоянии здоровья, пропагандирует отказ от вредных привычек, организует регулярное посещение медицинских организаций, спортивных комплексов.

Список используемых источников:

1. Лисицин Ю.П. *Общественное здоровье и здравоохранение*. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 512 с.
2. *Общественное здоровье и здравоохранение: учебник*/О.П. Щепин, В.А. Медик. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. 592 с.
3. *Общественное здоровье и здравоохранение: национальное руководство / под редакцией В.И. Стародубцева, О.П. Щепина и др.* М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. 624 с.