года – 7,5-8 часов. Было выявлено, что 74 % учащихся спят 5-6 часов, 11 % – 2-4 часа, 15 % – 7-8 часов. Для студентов средний уровень медицинской активности у 51,9 %, низкий – у 37,0 %, высокий – у 11,1 %.

Выводы. Таким образом, состояние своего здоровья студенты оценили на «удовлетворительно» в 63,0 % случаев, уровень медицинской активности средний у 51,9 %. Практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматическое сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

1. Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. Факторы риска и состояние здоровья учащихся // Здравоохранение Российской Федерации. – 2008. – № 3. – С. 29-3
2. Байер К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – М.: Мир, 2016. – 368 с.
3. Козлова В. Рациональная пирамида / В. Козлова // Будь здоров. – 2010. – № 8. – С. 5–10.
4. Здоровье [Электронный ресурс] // Здоровый образ жизни, ЗОЖ. – Режим доступа: <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>.
5. Образ жизни студентов [Электронный ресурс] // Здоровый образ жизни, ЗОЖ. – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/1724173/page:16/>.

Ермолина Т.А., Силантьева И.А.

Анализ состояния здоровья жителей европейского севера

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова
(Россия, Архангельск)*

doi: 10.18411/lj-10-2020-27

idsp: ljjournal-10-2020-27

Аннотация

В статье представлены результаты анализа состояния здоровья жителей Европейского Севера, выполнена оценка основных показателей здоровья.

Ключевые слова: медицинская активность, хронические заболевания, здоровье.

Введение. В современных условиях жизни здоровье организма зависит от многих факторов, таких как экология, правильное питание, здоровый образ жизни и многое другое.

Проблема здоровья – одна из самых актуальных тем на сегодняшний день в связи с трудностями социально-экологического характера, которые переживает Россия в настоящее время [1, 2, 3, 4].

Для населения, проживающего на Севере, характерен биологический феномен - хроническое полярное напряжение, которое снижает так называемые приспособительные резервы организма человека, уже в молодости вызывает многочисленные болезни, а затем преждевременное старение [5].

Результаты. Было проведено социологическое исследование состояния здоровья работников САФУ в возрасте от 31 года. Целью исследования являлось выяснение влияния образа жизни людей на их здоровье, отношение к своему здоровью и наличие факторов риска утраты здоровья. При изучении анкет были использованы пакеты прикладных статистических программ «Statistica» и электронные таблицы Microsoft Excel-2007.

По результатам исследования было выявлено следующее:

В опросе приняли участие 52 жителя Европейского Севера России. Процентное соотношение мужчин и женщин составило 38% и 62 % соответственно.

25% опрошенных были рождены не на Севере, остальные 75% - родились и всю жизнь прожили на Севере. 66,7% опрошенных оценили свое состояние здоровья на «удовлетворительно», 25,0 % - на «хорошо», 8,3% - на «отлично», никто из опрошенных не оценил свое состояние здоровья на «плохо». 58,3% отметили, что негативно на состоянии их здоровья сказывается наличие вредных привычек и стрессовые состояния.

1/3 опрошенных признают, что у них имеются вредные привычки, которые оказывают влияние на их состояние здоровья, но при этом менее половины из них пытались избавиться от своих вредных привычек.

66,7% опрошенных считают уровень своей медицинской активности средним, а по 16,7% считают свой уровень высоким и низким. При этом 58,3% опрошенных проходят ежегодные профилактические осмотры всегда, 16,7% проходят лишь изредка и 25,0 % опрошенных не проходят такие осмотры вовсе.

58,3% болеют 2-3 раза в год, 33,3% - 1 раз в год и 8,3% - 4 и более раз в год.

Хроническими заболеваниями страдают 91,7% опрошенных, при этом 41,7% страдает от болезней органов зрения (из которых 80,0 % страдают одновременно заболеваниями сердечно-сосудистой системы) и 16,7% страдают от болезней органов слуха, болезней нервной системы и сахарного диабета.

Свое эмоциональное напряжение активным отдыхом снимают 25,0 % опрошенных, 8,3% – снимают напряжение употреблением алкоголя, а 66,7% предпочитают снимать эмоциональное напряжение пассивным отдыхом – лежа на диване и просмотрами фильмов.

83,3% опрошенных не делают гимнастику и не занимаются спортом, 8,3% делают зарядку 3-4 раза в неделю и 8,3% занимаются спортом более 5 раз в неделю.

25% опрошенных регулярно проходят курсы приемов витаминов, 33,3% - проходят курсы периодически и 41,7% не проходят курсы витаминов совсем.

У 50,0% опрошенных повышенная работоспособность проявляется утром, у 33,3% - днем, у 8,3% – вечером и у 8,3% - ночью.

Среднее время сна у опрошенных составило 6,67 часов.

83,3% опрошенных не курят, 8,3% - курят 1-5 сигарет в день и 8,3% - 11-15 сигарет в день.

Выводы. Таким образом, состояние своего здоровья жители Европейского Севера России оценили на «удовлетворительно» в 66,7 % случаев, при этом хроническими заболеваниями страдают 91,7 % опрошенных, 83,3 % не делают гимнастику и не занимаются спортом.

Пристального внимания требуют проблемы лечения, раннего выявления и профилактики профессиональных, производственных и экологически обусловленных заболеваний у северян. Особое значение имеет расчет риска и вероятности утраты здоровья жителями Севера.

1. Все о здоровом образе жизни. – М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2015. – 404 с.
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: Флинта, 2016. – 560 с.
3. Здоровый образ жизни. – М.: Мой мир, 2015. – 208 с.
4. Куценко Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – М.: Профиздат, 2015. – 256 с.
5. Состояние здоровья жителей российского Севера приблизилось к критическому [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://kprf.ru/rus_soc/61428.html.