4. Лебедева Н.А. Потребление алкоголя как фактор риска здоровью населения обзор Российских исследований/ Н.А. Лебедева, И.Г. Жданова, В.И. Рерке, А.О. Барг // - Иркутск: Федеральный научный центр медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения, 2017.
5. Плавинская С.И, Плавинский С.Л. Потребление алкоголя и смертность в регионах Российской федерации // - Спб: НИИ экспериментальной медицины РАМН, 2009.

Савченко Н.В., Антонова С.Б., Петрачков К.В.
ОЦЕНКА ПРИВЕРЖЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
Кафедра дерматовенерологии и безопасности жизнедеятельности
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

SavchenkoN.V., AntonovaS.B., PetrachkovK.V.
EVALUATION OF THE COMMITMENT OF STUDENTS 1 COURSE OF MEDICAL UNIVERSITY TO A HEALTHY LIFESTYLE
Department of dermatovenerology and life safety
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: savchn@yandex.ru

Аннотация. К базовым ценностям будущего врача и медицинского работника должен относиться здоровый образ жизни. С помощью анкетно-опросного метода исследования была проведена оценка приверженности студентов 1 курса медицинского университета к здоровому образу жизни.

Annotation. The basic values of the future doctor and medical worker should include a healthy lifestyle. Using the questionnaire survey method, an assessment was made of the commitment of first-year students of a medical university to a healthy lifestyle.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, студенты медицинского вуза
Key words: healthy lifestyle, health, medical students.

Введение
В последнее время возрастает интерес ученых к культуре здоровь человека, здоровому образу жизни, что диктуется современными особенностями как в социальной, так и образовательной сферах. Кроме этого существуют
различные вредные факторы, окружающие человека в социуме, плохая экология, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, сидячие условия труда.

В ряде публикаций и в научных источниках понятие «здоровый образ жизни (ЗОЖ)» трактуется как система мероприятий и поведенческих принципов, которые способствуют очищению организма и активизации скрытых резервов организма, что в результате приводит к укреплению здоровья [1,9]. Так, в других работах различных авторов определение здорового образа жизни определяется «как навык человека, который заключается в способности выполнять специальные действия (или наоборот, отказаться от выполнения таковых), направленные на сохранение и улучшение его здоровья и профилактику заболеваний» [4-8].

Цель исследования - оценка приверженности студентов 1 курса ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России к ведению здорового образа жизни.

Материалы и методы исследования

Проведено анкетирование студентов первого курса лечебно-профилактического и педагогического факультетов, а также факультета психолого-социальной работы и высшего сестринского образования ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России. В опросе принимало участие 100 человек, из которых 72 девушки и 28 юношей. Анализ данных проведен с помощью ресурса Google форма.

Результаты исследования и их обсуждение

Понятие «здоровый образ жизни» мы трактуем как единое, комплексное и составное понятие, состоящее из определенных, взаимосвязанных составных элементов, которые необходимы человеку в единстве, которые взаимосвязаны и взаимозависимы между собой.

На основании изучения аналогичных проведенных исследований российскими учеными нами проанализированы и обобщены необходимые составляющие элементы здорового образа жизни, такие как [1-4,7,9]:

• потребление витаминов и полезных элементов;
• сбалансированное питание;
• правильный режим и распорядок дня;
• систематические занятия спортом;
• сохранность психического здоровья;

Витамины и минеральные вещества необходимы для нормального функционирования всех органов и систем нашего организма. В случае нехватки необходимых веществ в пище, организм испытывает дефицит микро-, макронутриентов, микроэлементов, что негативно сказывается на факторах иммунной защиты. Поэтому, необходимо рационально питаться, потреблять в пищу больше свежих овощей, фруктов и зелени, а в сезонные периоды нехватки витаминов, стараться восполнить их с помощью витаминных и минеральных комплексов [2,4].

По результатам анкетирования более 82,3 % респондентов предпочитают питаться домашней пищей, fastfood предпочитают 17,7% студентов, внесение в
рацион свежих фруктов отмечается лишь у небольшой доли студентов (3,8%), также проведенное анкетирование показало, что будущие студенты медики недостаточно (27,8%) принимают поливитаминные комплексы.

Физическая активность является важной составляющей системы ЗОЖ, так как формирует дисциплину и приносит огромную пользу для поддержания организма в здоровом состоянии [2,3]. Так, например, регулярные занятия физкультурой формируют у человека навыки самодисциплины, при занятиях спортом происходит естественное очищение организма, активизация мозговой деятельности и мыслительных процессов, одновременно происходит поддержка и сохранение физического здоровья и двигательной активности человека.

По результатам анкетирования у студентов отмечается малая физическая активность у большинства студентов: 76,0 % респондентов не посещают или посещают редко дополнительные занятия спортом, несмотря на то, что занятие спортом является одной из главных составляющих ЗОЖ. Чаще всего, это происходит из-за отсутствия свободного времени (74,7% студентов), и лишь 8,9% не занимается спортом из-за собственного нежелания.

Рис. 1. Анализ физической активности студентов
Несомненно, вредные привычки пагубно влияют на здоровье молодого организма. Наличие вредных привычек обнаружено у 40,0 % опрошенных студентов, из них курят каждый день – 18,0 %, употребляют слабоалкогольные спиртные напитки не реже 1 раза в неделю – 15,0 % учащихся, используют никотиносодержащие субстанции (с разной частотой) – 7,0%.

Рациональный режим – такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени. Стоит отметить, что лишь у 22,8 % студентов получается соблюдать рациональный режим своего дня (рис. 2).

Оздоровительный и санаторно-курортный отдых – восстановление сил, регенерация, укрепление иммунитета, наслаждение природой. Организовать оздоровительный и санаторно-курортный отдых 1 раз в год удается 35,4% опрошенным студентам.

На основании анкетирования можно судить об эмоциональном состоянии опрошенных студентов. Психологический дискомфорт в связи с обучением в вузе испытывают 31,6% респондентов, возможно, это связано с адаптацией первокурсников к обучению в высшем учебном заведении, отличном от образования в средней школе.

**Выводы:**
1. Приверженность студентов первого курса медицинского университета к здоровому образу жизни является низкой, этому способствует неправильное питание, недостаточное употребление свежих фруктов, поливитаминов с
профилактической целью, нерациональное распределение труда и отдыха, недостаточная физическая активность, присутствие вредных привычек.

2. У подавляющей части студентов нет возможности организовать оздоровительный и санаторно-курортный отдых.

3. Одна треть студентов находятся в психологическом дискомфорте. Это можно обусловить новой формой обучения, отличающейся от школьного образования, а также отсутствием рационального распределения труда и ежегодного отдыха.

4. Низкая приверженность студентов будущих врачей и медицинских работников к ЗОЖ требует модернизации образовательных программ, направленных на повышение валеограмотности студентов, прежде всего в аспекте преподавания обязательной, общеобразовательной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности». Учитывая результаты анкетирования, преподавателями нашей кафедры запланировано увеличение количества часов по теме «Валеология».

Список литературы:
1. Verkhorubova O.V. Методы исследования приверженности студентов к здоровому образу жизни как стимулирующий фактор / O.V. Verkhorubova, A.V. Sulimova // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2012. – №4 – С. 120-124.

2. Деминцева О.А. Критериальная оценка готовности будущих педагогов к здоровому образу жизни / О.А. Деминцева // Вестник Мариийского государственного университета. – 2019. – №4 – С. 473-479.

3. Калмыков С.Б. Социальная реклама здорового образа жизни: комплексная оценка. / С.Б. Калмыков // Монография.– Москва: Спутник+, 2011. – С. 306.

4. Колоскова Н.В. Проблема правильного питания при повышенных умственных нагрузках / Н.В. Колоскова, Д.О. Крецу //Аллея науки. – 2018. – Т. 4. – № 9. - С. 5-8.

5. Сырнева Т.А. Современное состояние профилактической работы в кожно-венерологических учреждениях / Т.А. Сырнева, Н.П. Малишевская, М.А. Уфимцева // Здравоохранение Российской Федерации. - 2012. - № 6. - С. 11-15.

6. Сырнева Т.А. Структура и объем профилактической работы в кожно-венерологических учреждениях / Т.А. Сырнева, Н.П. Малишевская, М.А. Уфимцева // Уральский медицинский журнал. - 2011. - № 8. - С. 16-19.

7. Тинякова Е.А. Чувство природы как часть менталитета здорового образа жизни, или духовный уровень здорового образа жизни / Е.А. Тинякова // Электронный научно-образовательный вестник здоровье и образование в XXI веке. – 2017. - Т.19 – №12– С. 271-273.

8. Чернядьев С.А. Об информационной компетентности студентов медицинского вуза / С.А. Чернядьев, М.А. Уфимцева, Ю.М. Бочкарев, А.В. Гетманова // Высшее образование в России. - 2016. - № 1. - С. 157-159.
9. Шулаева М. А. Ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни студенческой молодежи / М. А. Шулаева // Вестник кемеровского государственного университета. – 2010. – №3 С. 224-228.

УДК 61:001.89

Савченко Н.В., Уфимцева М.А., Сабитов А.У., Подымова А.С., Ворошилина Е.С
ЧАСТОТА ВЫЯВЛЕНИЯ STAPHYLOCOCCUS SPP. И CANDIDA SPP. НА ПОВЕРХНОСТИ КОЖИ ДЕТЕЙ, ЖИВУЩИХ С ВИЧ ИНФЕКЦИЕЙ
Кафедра дерматовенерологии и безопасности жизнедеятельности
Кафедра инфекционных болезней и клинической иммунологии
Кафедра микробиологии, вирусологии и иммунологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

Savchenko N.V., Ufimtseva M.A., Sabitov A.U., Podymova A.S., Voroshilina E.S.
DETERMINATION RATE OF THE STAPHYLOCOCCUS SPP. AND CANDIDA SPP. ON SKIN OF CHILDREN LIVING WITH HIV INFECTION
Department of dermatovenereology and life safety
Department of infectious diseases and clinical immunology
Department of microbiology, virology and immunology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: savchn@yandex.ru

Аннотация. В статье приводятся результаты клинико-лабораторного обследования ВИЧ-положительных детей. Изучена частота встречаемости заболеваний кожи, а также определена частота встречаемости Staphylococcus aureus, Staphylococcus spp., Candida albicans, Candida glabrata, Candida krusei, Candida tropicalis/Candida parapsilosis в структуре микробиоты кожи у ВИЧ-положительных детей методом полимеразной цепной реакции с детекцией результатов в реальном времени.

Annotation. The article presents the results of a clinical and laboratory examination of HIV-positive children. The frequency of skin diseases occurrence was studied, as well as the frequency of occurrence of Staphylococcus aureus, Staphylococcus spp., Candida albicans, Candida glabrata, Candida krusei, Candida