Огнева Л.Г., Афанасьева В.А., Огинская М.К.

**СОВРЕМЕННЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ**

Харьковский национальный медицинский университет

Кафедра патологической физиологии

*(научный руководитель - д.мед.н. Николаева О.В.)*

Современный молодой человек связывает значение здоровья с возможностью самореализации и эффективной, успешной социализацией, а поэтому обязан прилагать усилия для сохранения своего здоровья.

Цель исследованияявилось изучение образа жизни студентов и раскрытие тех механизмов, которые лежат в основе реактивности, поскольку от них зависит сопротивляемость и устойчивость организма к воздействию болезнетворных агентов. Здоровье нужно рассматривать не в статике, а в динамике изменений внешней среды и в онтогенезе.

Объектами наблюдения были 184 студента Харьковского национального медицинского университета. Студенты были опрошены по разработанной нами анкете. Среди респондентов преобладали девушки в возрасте от 19 до 21 года.

Самые энергичные усилия врачей не могут гарантировать нам здоровья. Чтобы быть здоровым, надо захотеть стать им. Проведенный анализ показал, что более половины студентов (58%) считают уровень своей информированности в вопросах здоровья достаточным. При этом 86% студентов считает свое здоровье удовлетворительным и лишь 7% оценивают его как хорошее. Подавляющее большинство из них обладают достаточными знаниями о правильном питании, режиме дня, закаливании, правилах работы за компьютером, способах сохранения правильной осанки и более половины (57%) ведут здоровый образ жизни. Примечательно, что только половина студентов соблюдают режим питания, 9% курят, 18% употребляют алкоголь эпизодически. В лечебные учреждения они обращаются в основном за лечением (57%) и за консультацией (22%). Для укрепления своего здоровья студенты предпочитают беговые нагрузки, посещают тренажерный зал, катаются на лыжах, коньках, велосипедах.

В физическом отношении студент постоянно чувствует усталость, отсутствие сил, сниженный энергетический тонус и появляются различные симптомы физических недомоганий: головные боли, бессонница, потеря аппетита или склонность к перееданию, злоупотреблению успокаивающими или возбуждающими средствами и т.д.

Ценность здоровья определяется личностью по различным критериям, главным из которых следует признать самооценку состояния своего здоровья и прогнозирование, позволяющее иметь желаемое для нее качество жизни. Человек является не только хранителем, но и создателем своего здоровья.