

Комплексная оценка уровня здоровья студентов: влияние биоритмов трудовой деятельности и семейного статуса, а также особенности адаптации иностранных абитуриентов

Куркина Мария Владимировна

Студент (специалист)

Ульяновский государственный университет, Институт медицины, экологии и физической культуры, Ульяновск, Россия

E-mail: mari.kurkina.03@mail.ru

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: биоритмы, адаптация, уровень здоровья, заболеваемость.

Актуальность: студенты составляют значительную часть общества, и их здоровье влияет на будущее страны. Работающие студенты, студенты с семьями и иностранные студенты сталкиваются с уникальными стрессовыми факторами, которые могут негативно сказываться на их физическом и психическом состоянии.

Цель: данного исследования является комплексное изучение влияния биоритмов на уровень заболеваемости и состояние здоровья у студентов различных категорий, включая работающих, имеющих семью (замужних/женатых), а также акклиматизацию иностранных студентов. Что позволит разработать эффективные стратегии поддержания и улучшения их физического и психического благополучия здоровья.

Материалы и методы: были получены путём анкетирования студентов разных групп (работающих, замужних/женатых и иностранных). В анкете были представлены вопросы, касающиеся биоритмов, уровня заболеваемости и состояния здоровья [3].

Результаты: В исследовании приняли участие 205 студентов.

1 группа «работающие студенты»-82 человека. Был выявлен высокий процент простудных заболеваний и инфекций верхних дыхательных путей. Чаще отмечают симптомы хронической усталости, депрессии и снижения концентрации внимания. Высокий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в будущем [1].

2 группа «замужние/женатые студенты»-45 человек. По данным опроса часто жалуются на головные боли, повышенное артериальное давление, желудочно-кишечные расстройства. Нарушения сна, повышенный индекс массы тела и склонность к ожирению. Женщины-студентки сталкиваются с проблемами репродуктивного здоровья [2].

3 группа «иностранцы абитуриенты»-78 человек. Акклиматизация к новому часовому поясу и культуре вызывает десинхроноз — нарушение естественных суточных ритмов, что сказывается на общем самочувствии и способности справляться с учебной нагрузкой. Чаще страдают от гастроэнтерологических расстройств, связанных с изменением питания и воды. Также выделили отдельную группу иностранных студентов, столкнувшихся с серьёзными заболеваниями.

Вывод: проведенное исследование подтверждает важность учета индивидуальных особенностей и потребностей студентов разных категорий для разработки эффективных мер поддержки их здоровья и благополучия.

Источники и литература

- 1) Черных Н. Ю., Скребнева А. В., Мелихова Е. П., Васильева М. В. Распространенность нарушений сна среди студентов-медиков. Российский вестник гигиены. 2021.
- 2) Аксенова Т. А., Щербак В. А., Скобова Ю. В., Ильин Г. Н., Аксенов К. О., Иrbеткина А. А. и др. Положительная корреляционная связь нерегулярного питания с

частотой возникновения желудочной медицинской вуза. Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. 2021. З.Ахмадуллин У. З., Мухамедьянова М. И. Гигиеническая оценка состояния здоровья студентов (на примере медицинского университета). Research leader 2021.