

“Астана медицина университеті” АҚ  
Профилактикалық медицина және тағамтану кафедрасы

# ДИПЛОМДЫҚ ЖҰМЫС

**Тақырыбы: Студенттердің денсаулық жағдайын  
гигиеналық бағалау**

**Орындаған: Исембиев Еркинбек Алсейтұлы**  
**Ғылыми жетекші: Абдулдаева Айгүл Абдулдаевна**  
**Ғылыми кеңесшісі: Даленов Ерболат Дербисалиевич**

Қазақстан Республикасы  
Астана 2017жыл

# Тақырыптың өзектілігі :

Бүгінгі таңда Қазақстанда күн тәртібінде тұрған әлеуметтік маңызы зор мәселенің бірі – ұлттың денсаулығы. Елбасымыз Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақстан 2030» стратегиялық бағдарламасында денсаулықты нығайту үшін салауатты өмір салтын насихаттап, дұрыс тамақтануымызға, тазалық пен санитарлық шараларын сақтауымызға бағытталған ақпараттық іс-шаралар жүргізілуі керек,-деп атап көрсеткен. Өркениетті елдерде халық денсаулығы – мемлекеттің басты құндылығы болып саналады. Ал денсаулықты сақтау - дұрыс тамақтанудан және зиянды әдеттерден аулақ болудан басталады.

# Зерттеудің мақсаты:

Студенттердің денсаулығына әсер ететін қауіпті факторларды талдау

# Зерттеу міндеттері:

1. Студенттердің арасында денсаулыққа әсер ететін қауіпті факторларды анықтау
2. Студенттердің денсаулық жағдайын бағалау
3. Студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыру шараларын ғылыми негіздеу

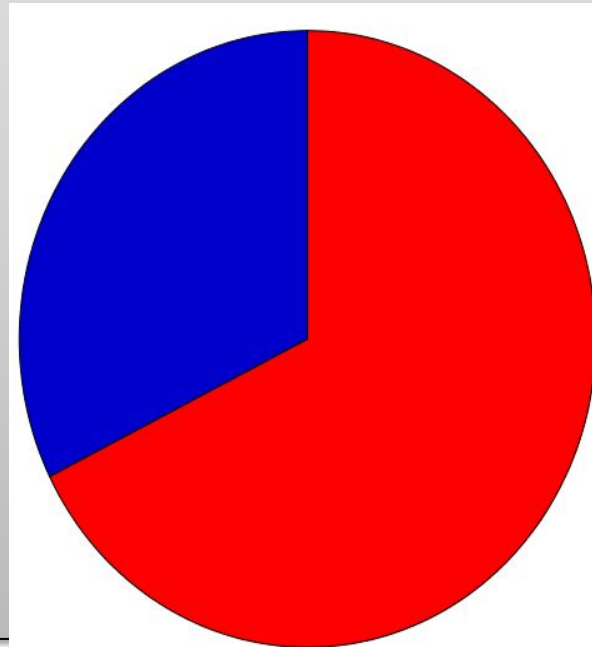
# Зерттеу әдістері

- ✓ Әлеуметтік зерттеу әдісі
- ✓ Нақты тамақтану жағдайын зерттеу
- ✓ Зерттеудің физиологиялық әдістері.
- ✓ Статистикалық әдіс

# Зерттеу объектісі

- Зерттеу объектісі ретінде Астана медицина университетінің 1 курс, 2курс, 3 курс, 4 курс студенттерінен жалпы алғанда 1400 студент алынды. Оның 67% қыз бала 32,4% ұл бала

Ер ■  
Әйел ■



# **Астана медицина университетінің студенттерінің қозғалыс белсенділігін, тамақтануы мен денсаулығын субъективті бағалау.**

Студенттердің денсаулық жағдайын зерттеу үшін арнайы сауалнама жүргізілді. Сауалнамада аурулардың бар болуы, денсаулықтарына шағымы, спортпен айналысуы, қандай зиянды әдеттері бар және т.б денсаулық жағдайын анықтауға арналған сұрақтармен қамтылған.

Сауалнамаға Астана медицина университетінің 1,2,3, 4курс студенттерінен 1400 респондент қатысты

***Сауалнама қорытындылары келесідей:***

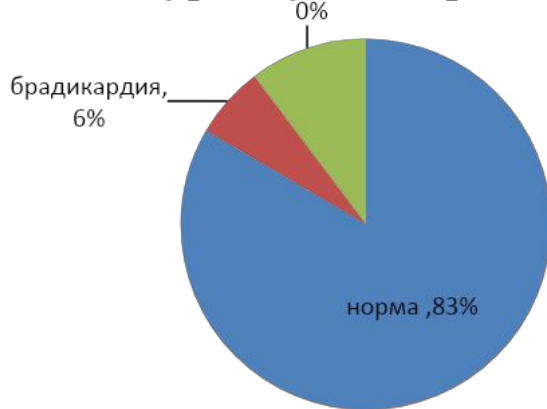
## «Зерттеу барысында анықталған аурулар»

<b>№</b>	<b>Анықталған аурулар</b>	<b>Адам саны</b>
1	Артериялық гипертония	30
2	Анемия	50
3	Созылмалы бронхит	20
4	Бүйрек ауруы	12
5	Асқорыту жүйесі ауруы	48
	Жалпы саны	160

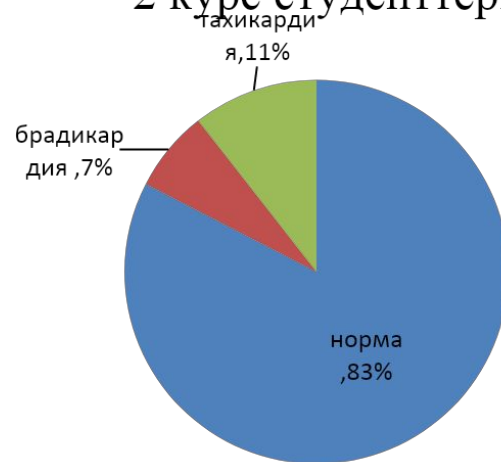


# Студенттердің жүрек соғу жиілігі бойынша зерттеу нәтижелері

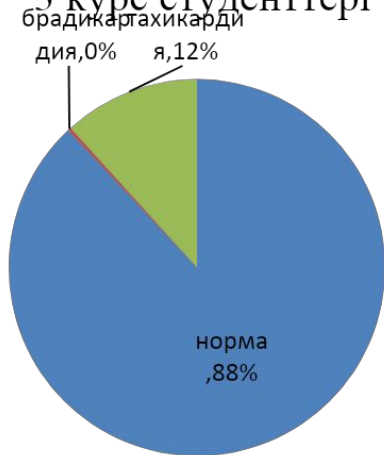
## 1 курс студенттері



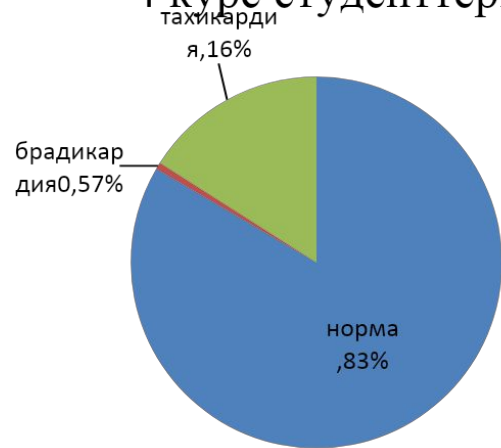
## 2 курс студенттері



## 3 курс студенттері



## 4 курс студенттері



# Студенттердің жиі ауруларының сауалнама нәтижесі

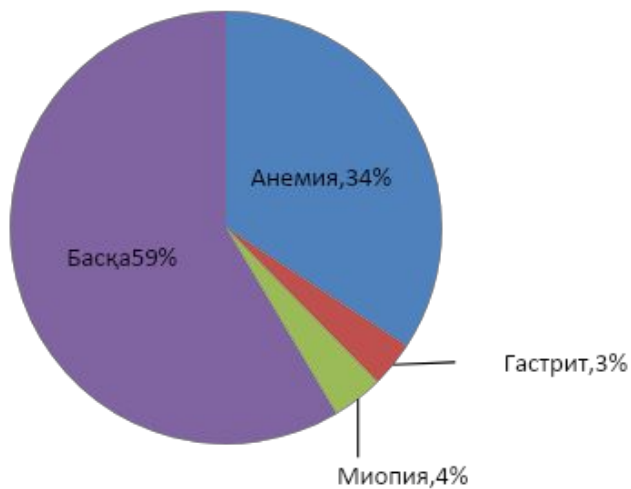
1 курс студенттері



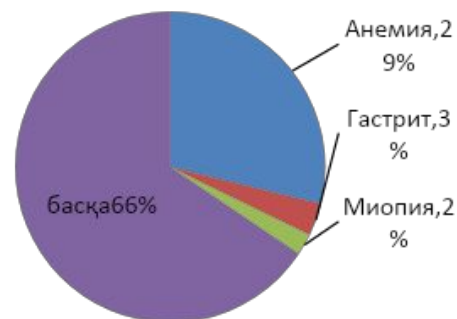
2 курс студенттері



3 курс студенттері

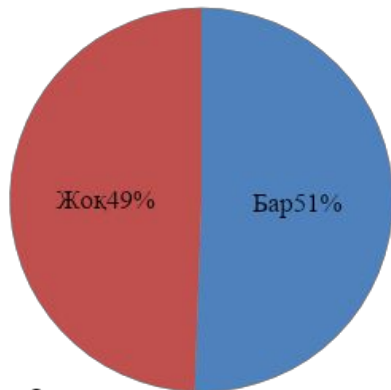


4 курс студенттері

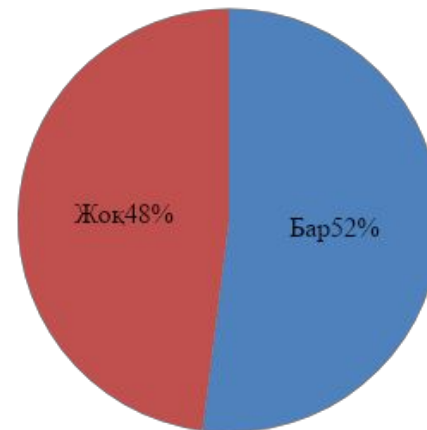


# Студенттердің анкета бойынша ауруларының бар немесе жоқ болуының сауалнама нәтижесі

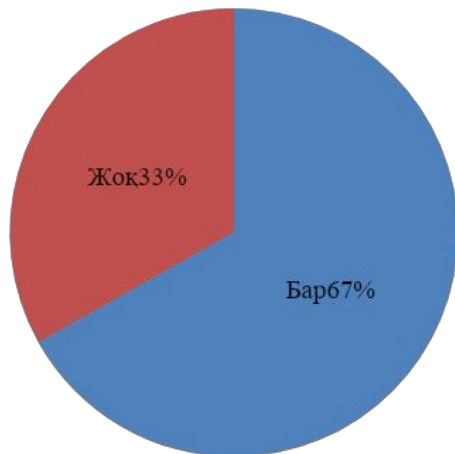
1 курс студенттері



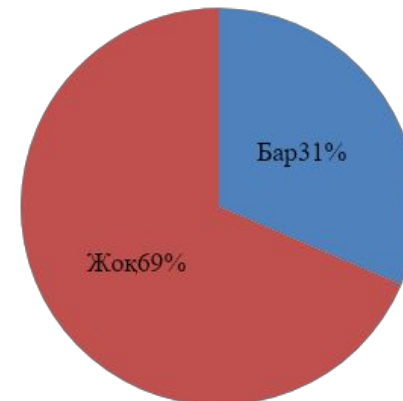
2 курс студенттері



3 курс студенттері

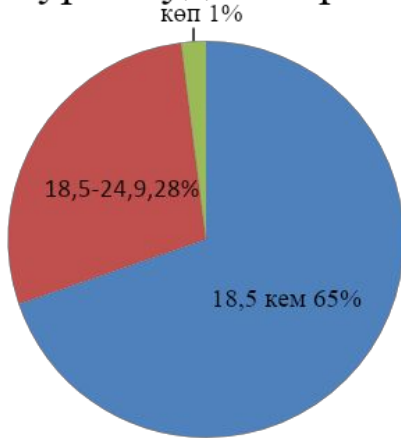


4 курс студенттері

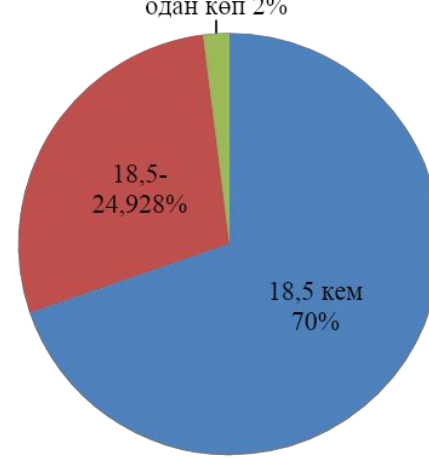


# Студенттердің дене салмағының индексі зерттеуінің нәтижесі

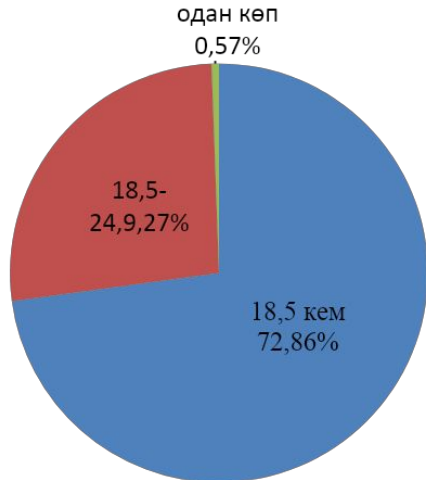
ДСИ 1 курс студенттері



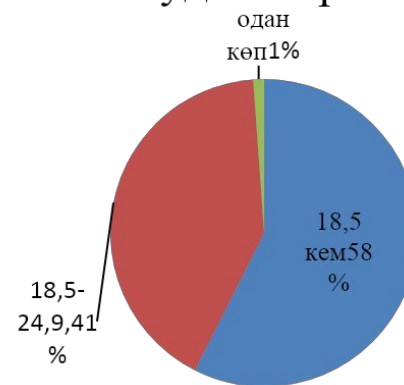
ДСИ 2 курс студенттері



ДСИ 3 курс студенттері

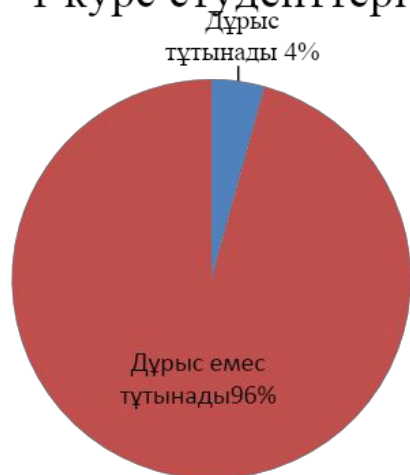


ДСИ 4 курс студенттері

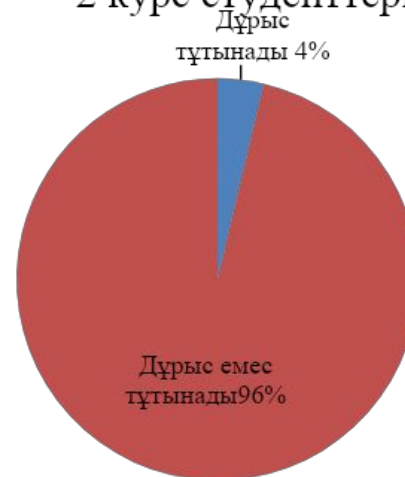


# Студенттердің анкета бойынша дұрыс тамақтану сауалнама нәтижесі

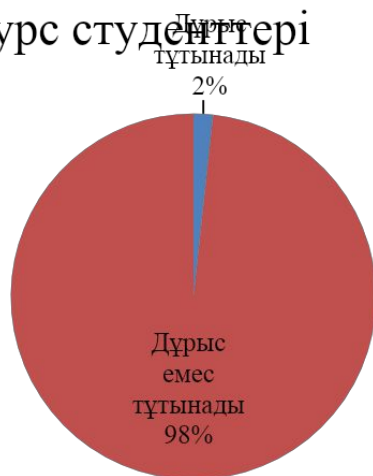
## 1 курс студенттері



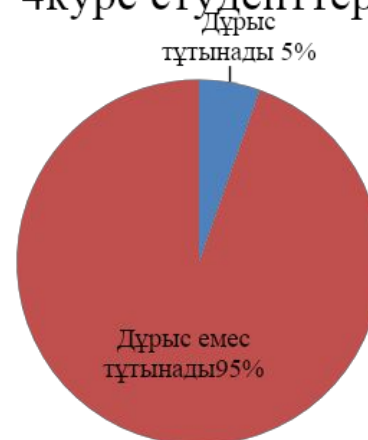
## 2 курс студенттері



## 3 курс студенттері



## 4курс студенттері

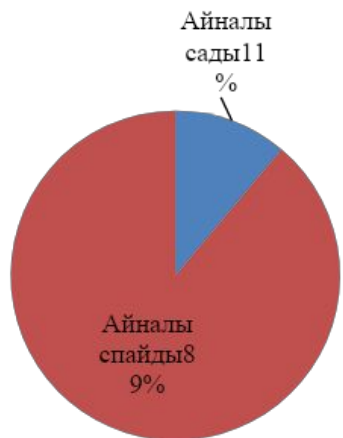


# Нақты тамақтануды бағалау

Ұсынылған нормалар	Нутриенттердің атауы	Нақты тұтыну кезеңдері			
		Күз	Қыс	Көктем	Жаз
10-15% (~12%)	Ақуыз	12,90	14,45	13,07	11,61
55%	Кв.Б.жив.	49,79	56,25	51,55	42,37
Жоғары емес 30%	Май	32,59	37,42	31,77	31,13
30-50%	Кв.Ж.раст.	52,74	45,65	46,74	55,31
55-65%(~58%)	Көмірсулар	53,58	47,39	53,98	55,61
25-35 г	Тамақ талшығы	8,328	7,973	8,809	6,652
-	Жартылай қанықпаған май	21,51	24,48	22,93	19,34
-	Жартылай қаныққан май	12,11	11,96	11,89	13,41
0,5-0,9	ЖҚМҚ/ЖҚМ	0,56	0,48	0,51	0,69
Артық емес 300 мг	Холестерин	220,3	324,6	236,4	183,4
2200-2500 ккал	Энергия Ккал.	2246	2407	2445	2311

# спортпен айналысу жиілігі

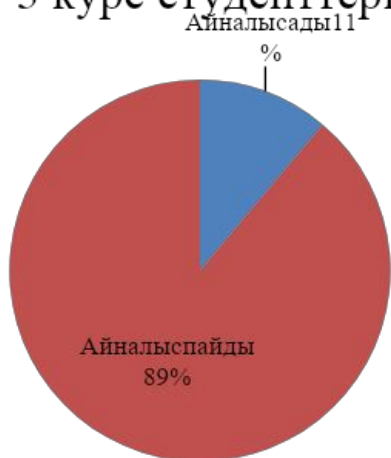
## 1 курс студенттері



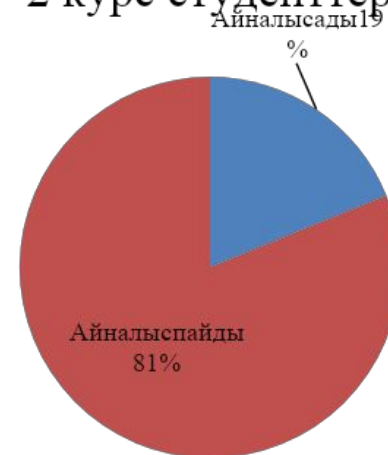
## 2 курс студенттері



## 3 курс студенттері



## 2 курс студенттері

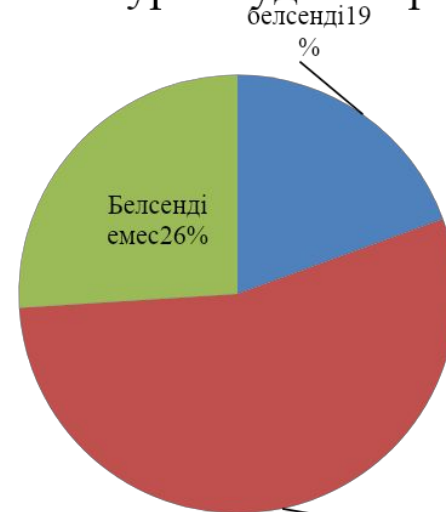


# дене белсенділігі

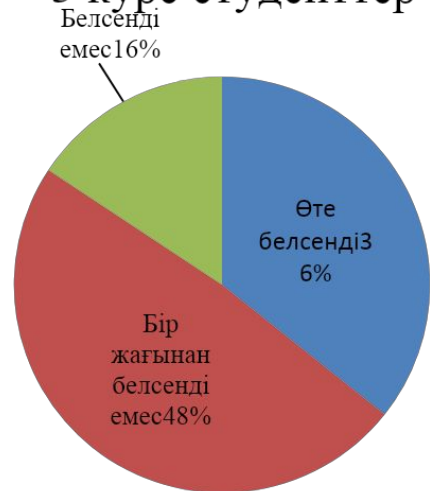
## 1 курс студенттер



## 2 курс студенттер



## 3 курс студенттер



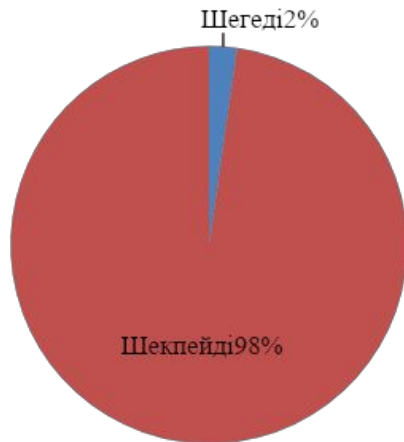
## 4 курс студенттер



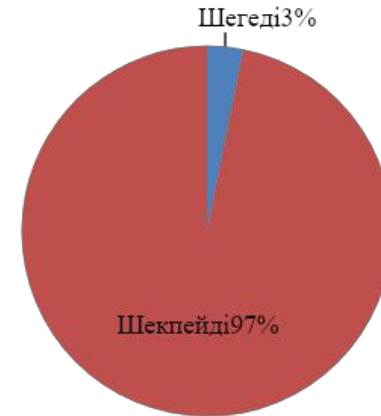


# Студенттердің темекі шегу жиілігі

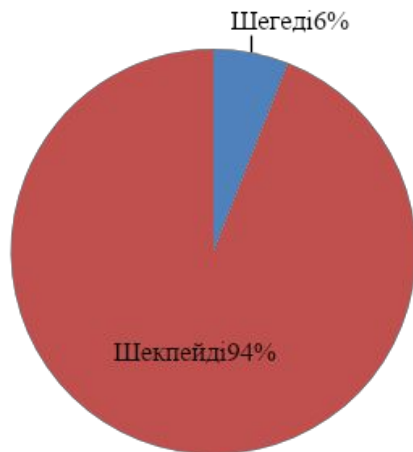
1 курс студенттері



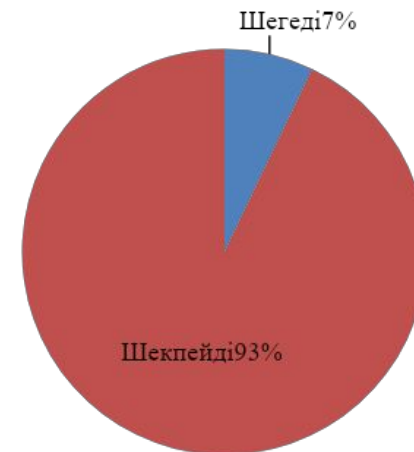
2 курс студенттері



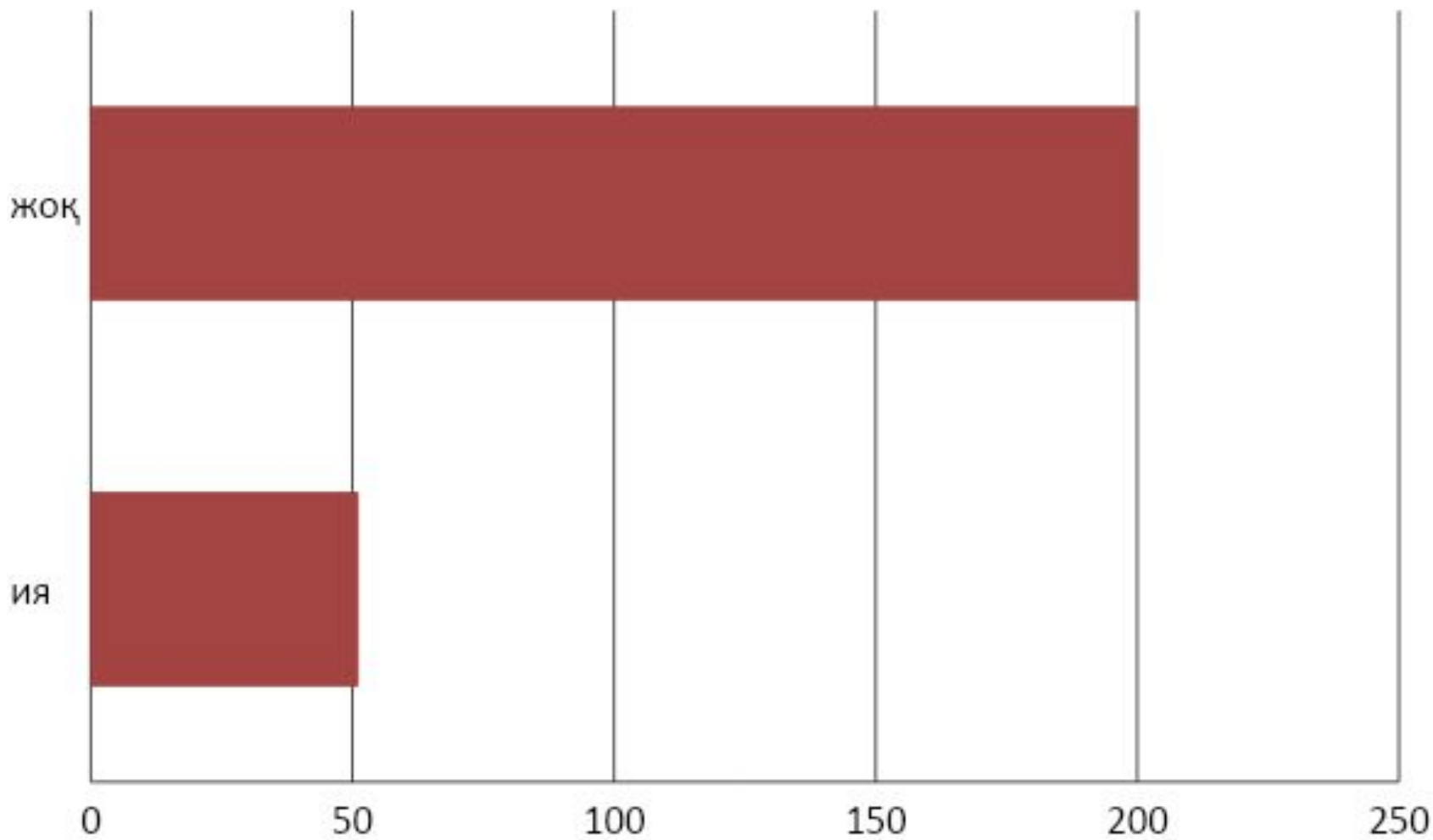
3 курс студенттері



4 курс студенттері



# Алкоғольді ішімдіктеді қабылдау жиілігі



# Қорытынды

- Сонымен, зерттеу 2016-2017 жыл аралығында 18-21 жас шамасындағы Астана Медицина Университетінің 1курс, 2курс, 3курс, 4 курс студенттеріне жүргізілді. Зерттеу сауалнама бойынша және қосымша медициналық құралдар бойынша жүргізілді. Зерттеу жұмысына 1400 студент қатысты. Жастардың 70% денсаулығына немқұрайлы қараса 30% денсаулығына оң көзбен қарайтынына көз жеткіздік. Ас адамның арқауы демекші жастардың көбі түрлі себептермен уақытылы тамақтанбайтынын растады. Бірінші байлық денсаулық-денсаулық Қазақстан 2030 бағдарламасында көрсетілгендей, өркениетті елдің әрбір азаматының денсаулығы мықты, хал-ахуалы жақсы болу зиянды әдеттерден- ішімдік, нашақорлық, шылым шегушіліктің денсаулыққа, болашақ ұрпаққа жау екендігін түсіндіре отырып, спортпен белсене шұғылдануына ықпал еткенде ғана Саламатты өмір салтын қалыптастыра алады.

# Жұмыстың нәтижесінде келесі тұжырымды анықтадық:

1. Студенттердің 65,7 пайызы шылым тартатындығы, 86,4 пайызы спортпен шұғылданбайтындығы анықталды.
2. Студенттердің 92,6 пайызы дұрыс тамақтанбайтындығы, 50,2 пайызы денсаулық жағдайының төмен екендігі, анықталды.
3. Студенттердің 41,7 пайызында анемияға шалдыққандығы, 9,7 пайыз гастритпен ауыратындығы, 9,1 пайызы көздерінің ауыратындығы анықталды.
4. Салауатты өмір салтын қалыптастыру аясында ғылыми негізделген ұсынымдар тағайындалды.

# Практикалық ұсыныстар

✓ Мемлекет тарапынан келесілерге бағытталған әлеуметтік қамтамасыздандыру жүйесін құру қажет: 1) толық студенттердің өзара қарым-қатынасы, өзара көмекті ұйымдастыру: Саламатты жастар клубтарын, тұрғын аудандарында, жатақханаларда кездесу орындарын ашу; арнайы сайттар, топтар мен танымал сайттарда «тақырыптар» («vkontake» сайты секілді) ашу, телеарналарда, радио мен журналдар-газеттерде т.б. секілді жастарға арналған басылымдарда сәйкес айдарлар ашу;

2) өмірдегі орнын табу және өмір сапасын көтеру мақсатында әлеуметтік тұрғыдан көмек көрсету жүйесін құру;

3) балалар мен жастар арасында салауатты өмір салты мен салауатты демалысты ынталандыру, спорттың жетекші түрлеріне, отбасылық демалыстың формаларына қолжетімділікті арттыру, семіздіктің алдын-алу және жастардың әлеуметтік көңіл -күй жайын жақсарту құралы ретінде бассейн мен фитнес-клубтарға тегін абонементтермен қамтамасыз ету;

✓ *Білім беру басқармасы органдары келесілерге бағытталған әлеуметтік қолдау жүйесін енгізуі тиіс:*

1) оқу орнының мемлекеттік бюджеттен тыс қаржысы есебінен артық салмағы бар студенттер үшін тегін диеталық тамақтану бағдарламасын жетілдіру;

2) негізгі оқу бағдарламасынан тыс семіздікке шалдыққан студенттердің әлеуметтік-психологиялық тұрғыдан қоршаған социум мен қоғамдық қысымға тұрақтылығын қалыптастыруға арналған қосымша сабақтар ұйымдастыру;

3) осы сырқатқа шалдыққан студенттердің оқу бітіргеннен кейін мамандықтарына сәйкес жұмысқа орналасуын қамтамасыз ететін көмек. Толық студенттердің әлеуметтік қорғау үнемі жаңартуды, жетілдіру мен дамытуды талап етеді. Семіздік «індетін» тоқтату үшін темекі шегу мен нашакорлыққа қарсы күрес бағдарламаларына ұқсас жүйелік күрес ұйымдастыру керек. Семіздікке шалдыққан студенттерге көмектің, олардың қиындықтарының себептерін түсіну, өмір салты мен тамақтану дәстүрін реттеудің маңызы айқын. Мемлекет тарапынан жалпы практика дәрігерлерінің біліктілігі мен олардың осы сырқат жайында ақпараттандырылу деңгейін және оны емдеудің ұтымды амалдары туралы білімін арттыру.

***НАЗАРЛАРЫҢЫЗГА  
РАХМЕТ!***

