

**С.Д.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА
УНИВЕРСИТЕТІ**



**КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.Д.
АСФЕНДИЯРОВА**

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА 1 КУРСА КАЗНМУ

Проверила:

Факультет: ВОП

Курс: 6 интернатура

Группа : 611 ,612

Асылбекова А.Қ Былташ С.Т Дуақасова А.Б Жұмақын М.С

Қасенов Ү.Д Орынбасарова Ж.Т Кибраева А.Ж Нысанбек Т.М

Рустемова А.А Серикбаева У.Д Буркиталиев А.Н Заманбеков О.А Тоқтамұратов Е.А

Төлепбаева Г.Е Тастанова А.А Алпысбаева А.А

АЛМАТЫ 2015-2016Г.

ПЛАН:

▣ Введение:

Цель

Задачи

▣ Основная часть:

Актуальность

Материалы и методы исследования

Выводы

Рекомендации

▣ Заключение

ЦЕЛЬ

Изучить правильное питание студентов 1 курса ОМ КазНМУ.

«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ»

Задачи:

- Изучить мировой и национальный литературный обзор.
- Изучить правильного питание студентов 1 курса ОМ КазНМУ.
- Составить рекомендаций, направленных на оптимизацию правильной питаний студентов медицинского ВУЗа на основе комплексного изучения «влияние учебного процесса на состояния здоровья, поведенческих характеристик и образа жизни студентов».

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- В исследованиях были включены 800 студентов 1 курса КазНМУ . Критериями включения в исследования явились: согласие студента на участие в исследования;
- Все участники заполняли анкету, состоящей из 30 вопросов. В состав анкет входили вопросы: о питании, место проживания, об общем состоянии здоровья, о репродуктивном здоровье, личностных качеств студента, распределения времени на сон, информация о вредных привычках и физической активности студента.



МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- Предмет : Студенты 1 курса, факультета общей медицины КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова.
Группы № 001-1, 2; 002-1, 2; 003-1, 2; 004-1, 2; 005-1, 2; 006-1, 2; 007-1, 2; 008-1, 2; 010- 1, 2; 011-1, 2; 012-1,2 до 37 ; добровольно заполнили анкету.
- Объект : КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова
- Методология: Социальный опрос.

АКТУАЛЬНОСТЬ

- ▣ Проблема здорового питания- одна из самых актуальных проблем в наши дни. У студентов не организованный режим питания. В связи с недостатком времени у студентов нет возможности соблюдать правильный режим приемов пищи в количестве 3-4 раз. Также характерен в основном сидячий образ жизни гиподинамия. Студенчество относится к группе повышенного риска, так как условия современной жизни ведут к тому, что студенты в период обучения в высшей школе испытывают воздействие целого комплекса средовых факторов, негативно влияющих на состояние их физического, психического и репродуктивного здоровья.
- ▣ Анализ проблем студентов 1 курса ОМ КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова подтверждает необходимость углубленного исследования состояния здоровья студентов, его мониторинга и прогнозирования, разработки комплексных мер по укреплению здоровья студентов. Поэтому, учитывая вышеизложенное, представляется целесообразным проведение исследования, посвященное изучению состояния здоровья студентов 1 курса ОМ КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова, как особой социальной группы, объединенной определенным возрастом, специфическими условиями труда и жизни.

МИРОВОЙ ОБЗОР

- Современный период развития общества выдвигает проблему здоровья человека в качестве глобальной мировой проблемы. В течение последних лет исследователи обращают внимание на необходимость сохранения и укрепления здоровья населения.
- Каждый год по крайней мере:
 - 2,6 миллиона человек умирают из-за избыточного веса или ожирения;
 - 4,4 миллиона человек умирают из-за повышенного общего уровня холестерина;
 - 7,1 миллиона человек умирают из-за высокого кровяного давления. [2]
- По данным мировой статистики, около 7-14% взрослого населения страдают хроническим гастритом и язвенной болезнью. [5]
- 25-35% населения индустриально развитых и развивающихся стран страдают ХГ, а среди заболеваний желудка на долю ХГ приходится до 85% всех случаев. [6]

КАЗАХСТАНСКИЙ ОБЗОР ЗА 2013 ГОД

- По данным статистики ВОЗ 2013-го года основными причинами смертности в Казахстане на 10000 населения является:
- сердечно -сосудистые заболевания 650,
- неинфекционные заболевания 98,5,
- инфекционные 95,
- А так же по данным статистики у нас плохие показатели по ИМТ. Истощения 3,7; с отставанием в росте 130,5; пониженная масса тела 4,9; избыточное масса тела 14,8. Алкоголизмом страдают в Казахстане 10900.

Результаты

нашего

исследования

ДИАГРАММА 1. ПОЛ

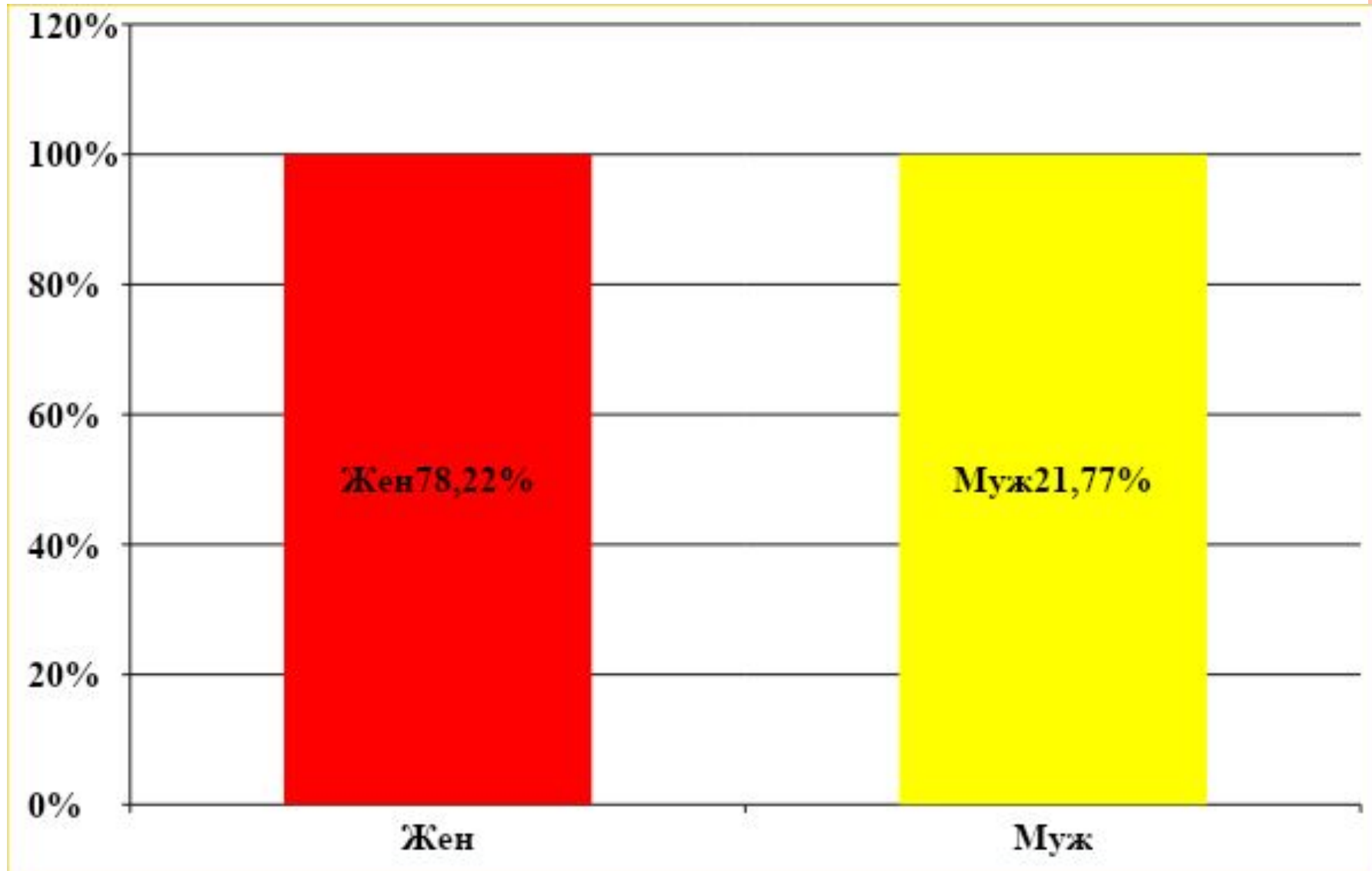


ДИАГРАММА 2.
ЧАСТОТА ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

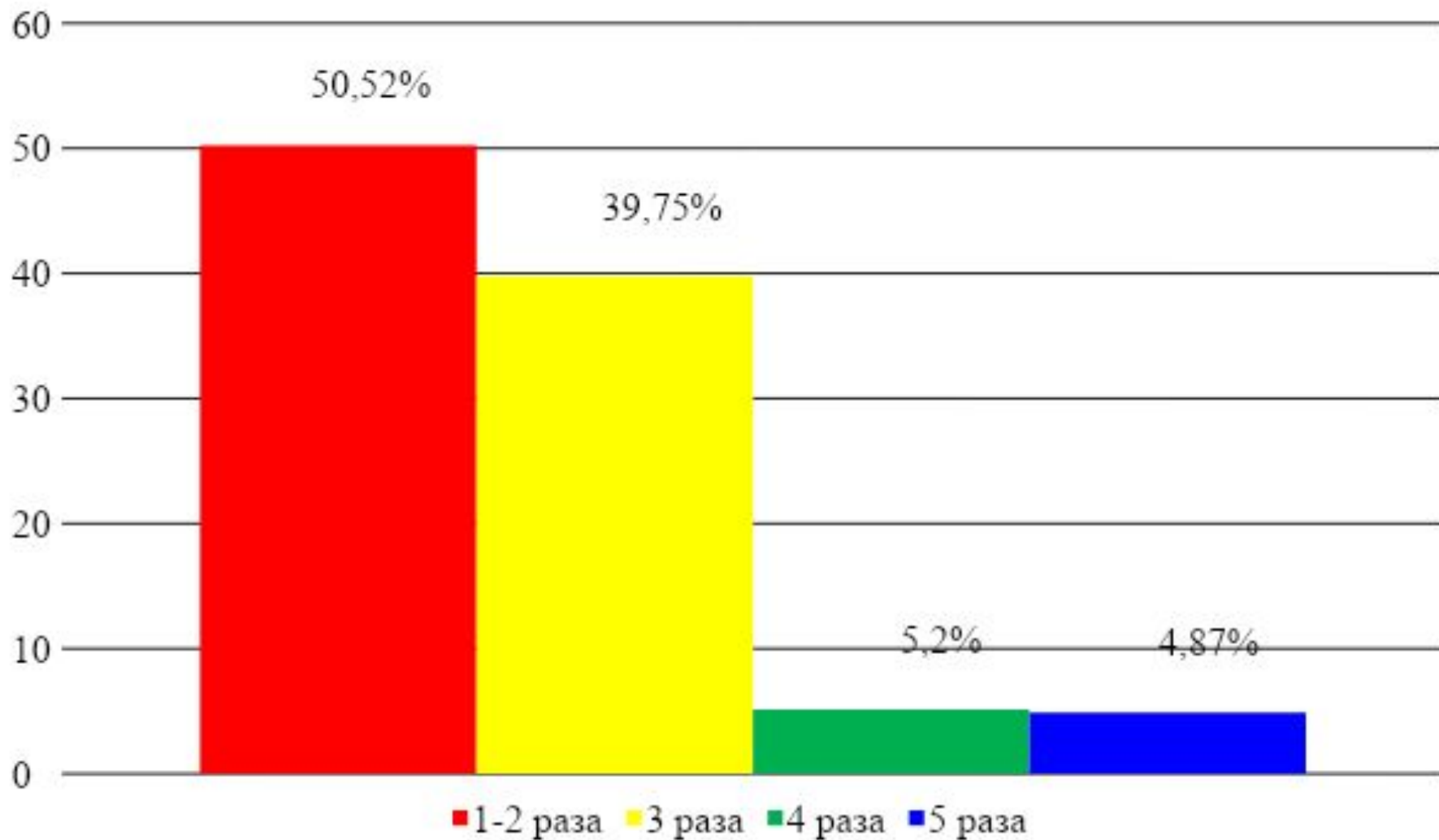


ДИАГРАММА 3.
ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)

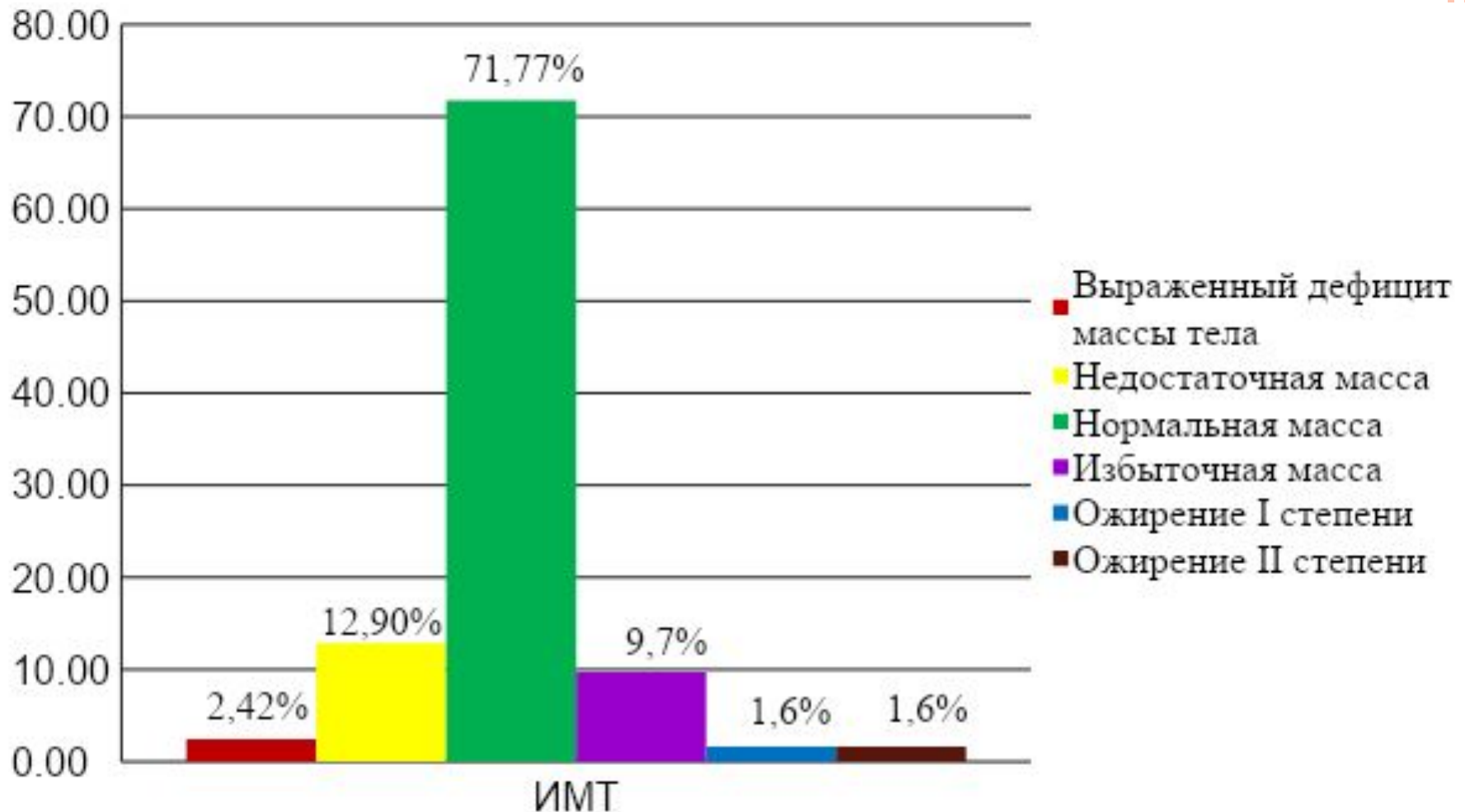


ДИАГРАММА 4.

ВКЛЮЧАЕТ ЛИ ВАШ ОБЫЧНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ
ЕЖЕДНЕВНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ?

■ Да ■ Нет ■ Иногда, 1-2 раза в неделю ■ Редко, 1-2 раза в месяц

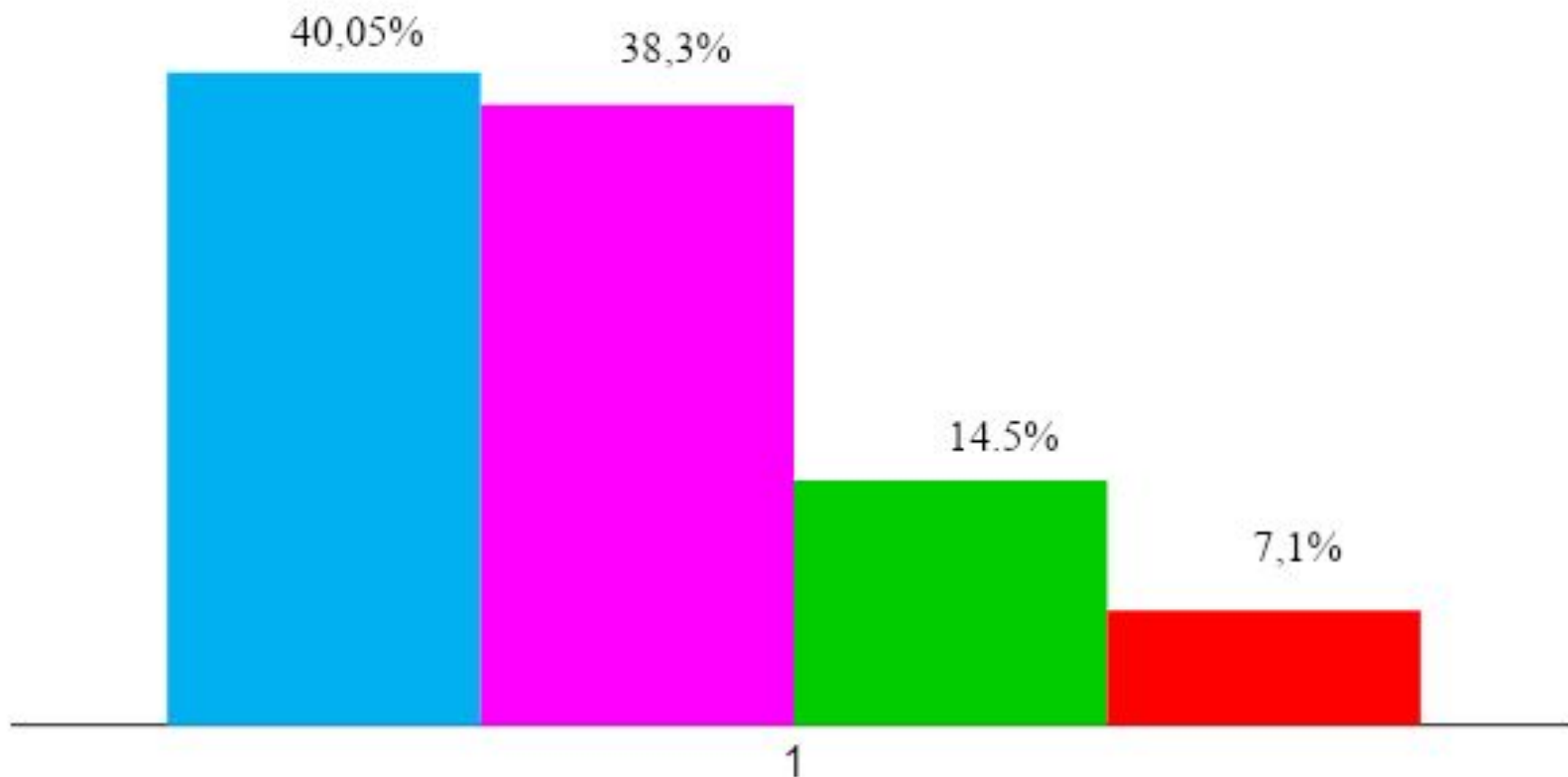
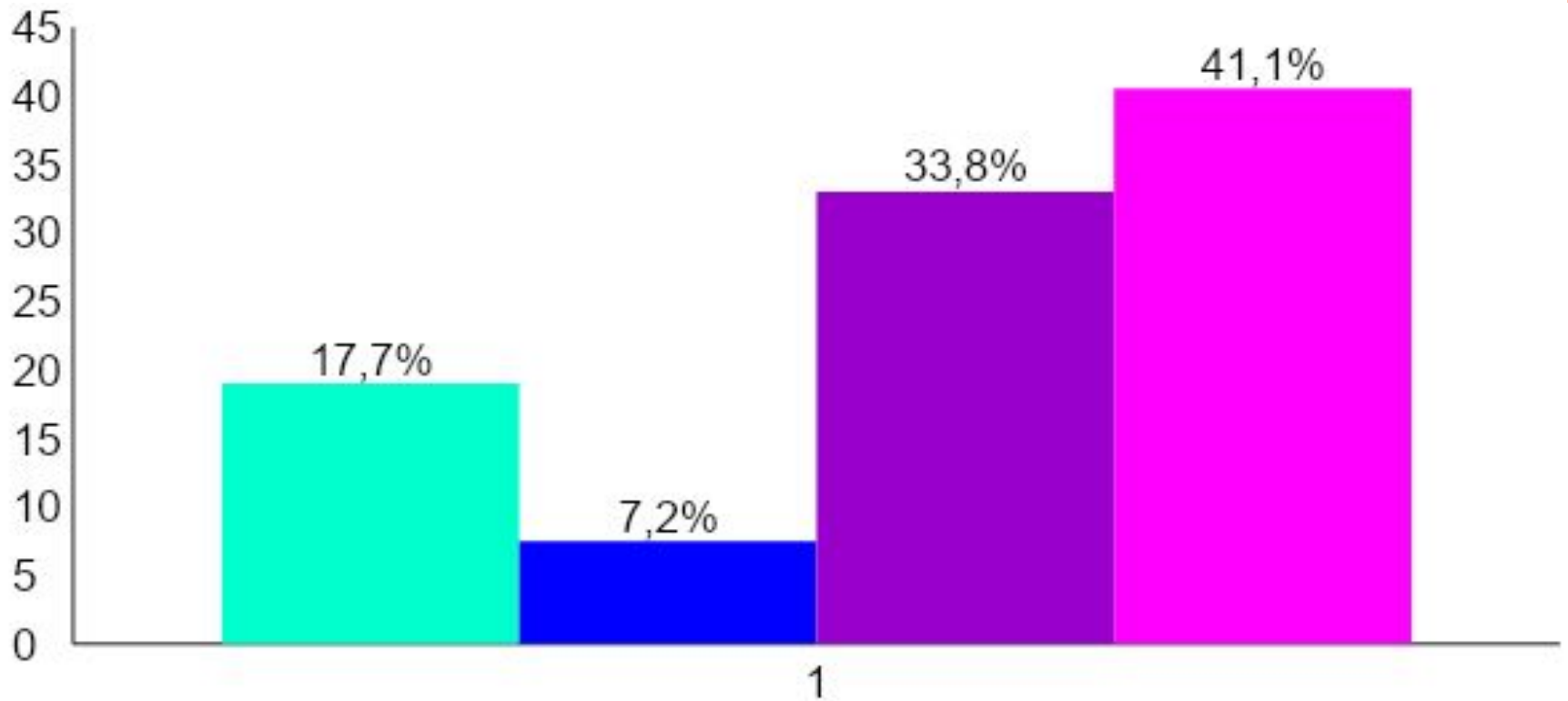


ДИАГРАММА 5.

ЧАСТОТА УПОТРЕБЛЕНИЯ ФАСТ-ФУДА



- Часто
- Не употребляет
- Иногда.. 1-2 раза в неделю

ДИАГРАММА 6. ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

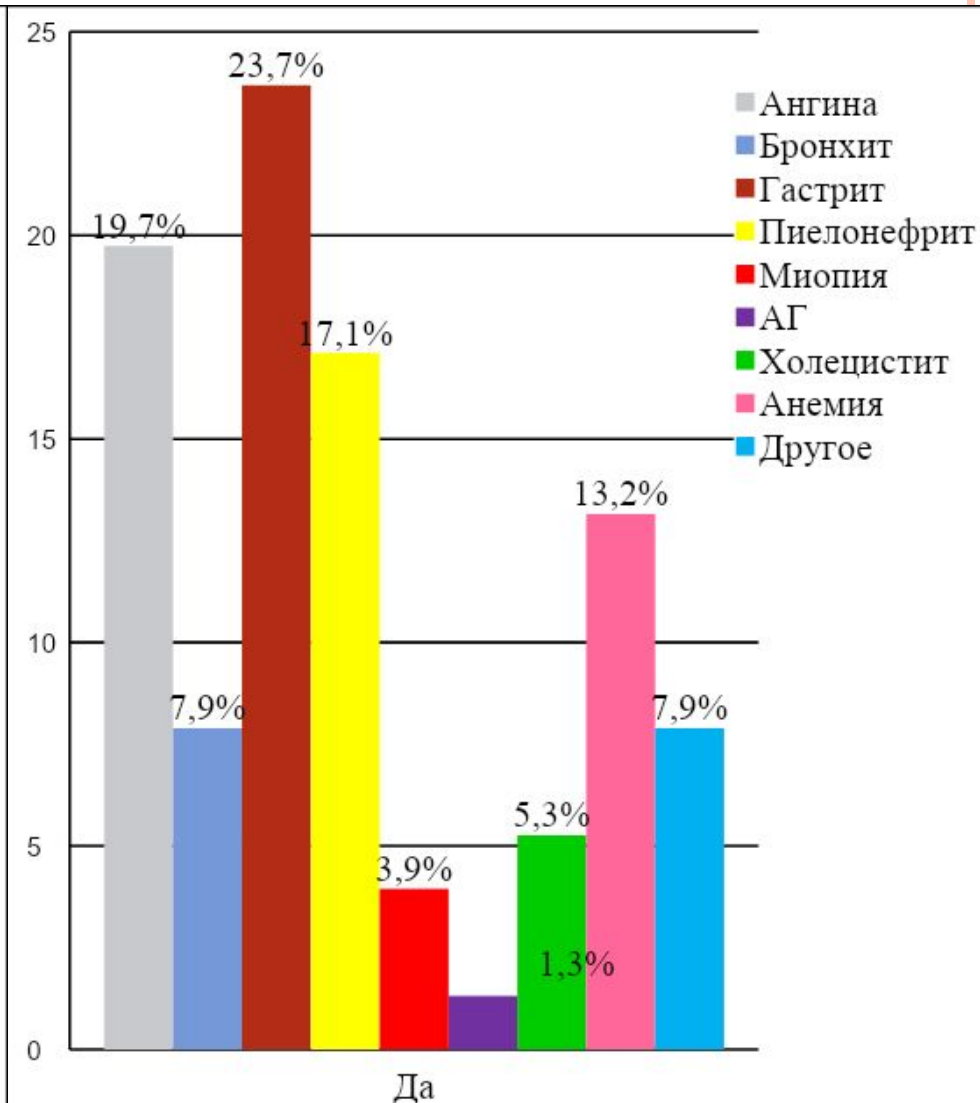
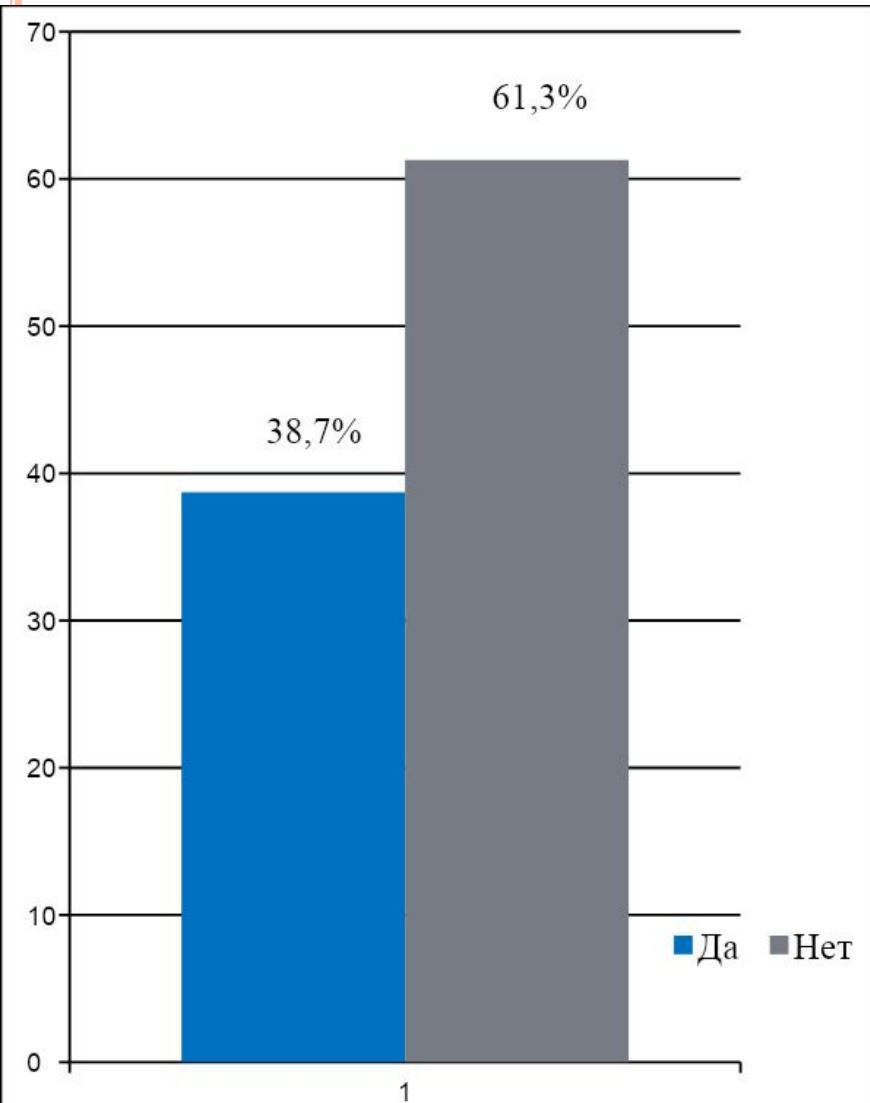


ДИАГРАММА 7. ОЦЕНКА СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

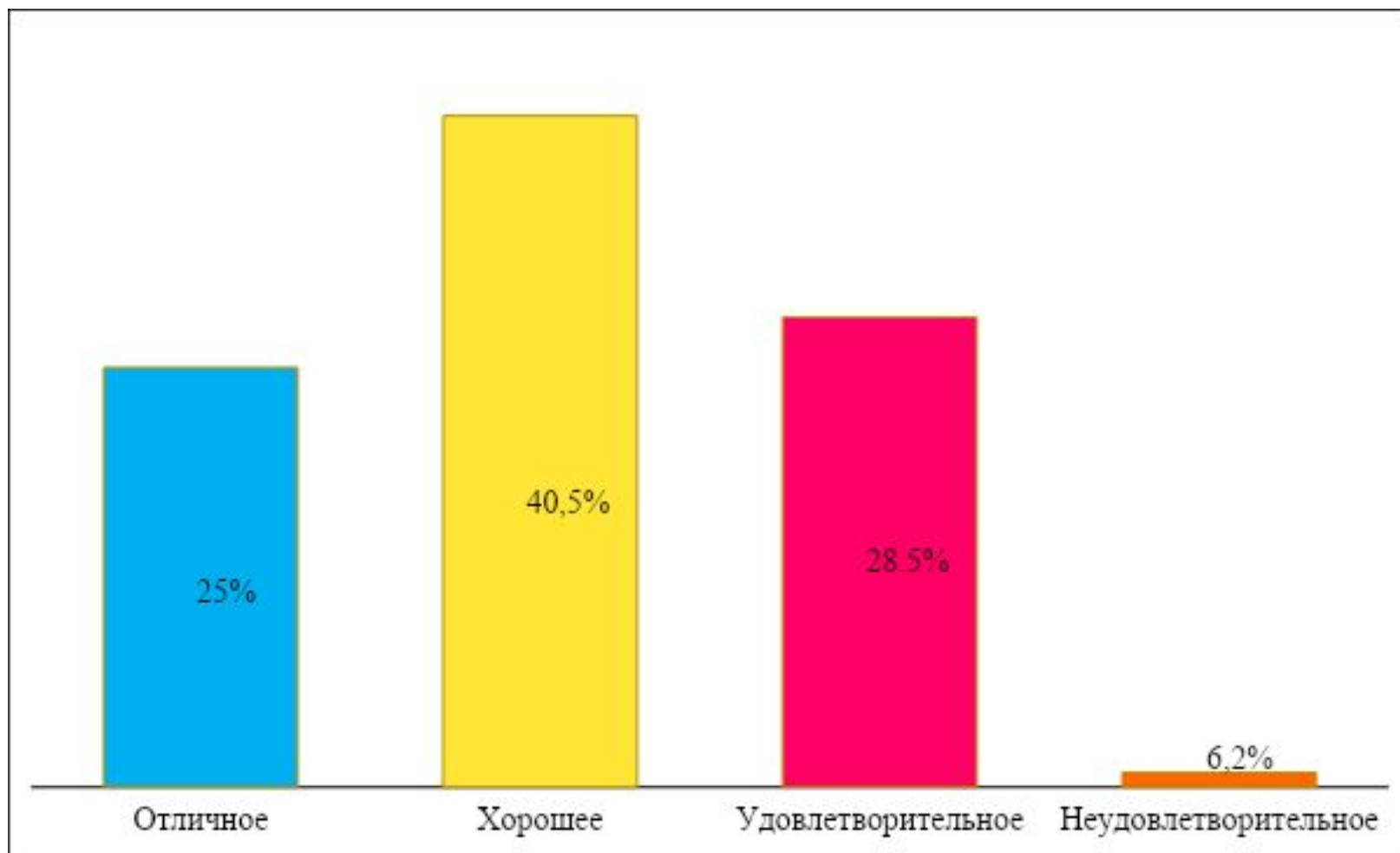
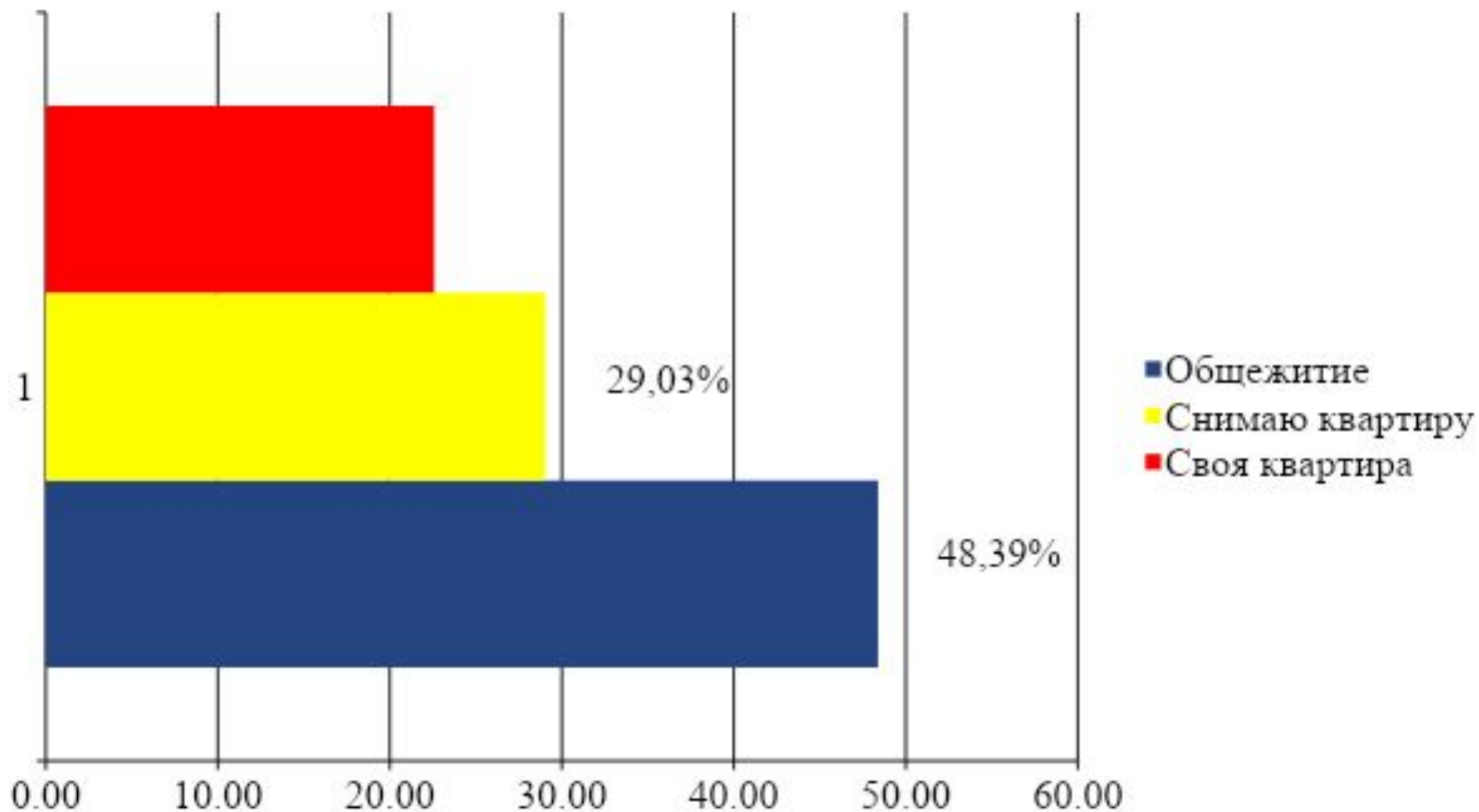


ДИАГРАММА 8.
МЕСТО ПРОЖИВАНИЯ



ВЫВОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

С целью составления паспорта здоровья 1 курса ОМ КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова были проанализированы следующие аспекты жизни студента: социальные и демографические данные, место проживания, режим питания, общее состояние здоровья, репродуктивное здоровье, вредные привычки.

В результате проделанной нами работы, мы получили следующие выводы:

- Студенты нашего университета получают недостаточное количество калорий, белков, жиров и углеводов, т. е. не доедают. Фрукты и овощи составляют очень малый процент от всего рациона.
- Многие студенты поддерживают неправильный рацион питания. Пропускают один или несколько приемов пищи, что негативно сказывается на самочувствии студентов и их успеваемости. Как показало анкетирование, у 30 % опрошенных имеются заболевания ЖКТ, а у 78 % периодически проявляются симптомы этих заболеваний

Студенты в университета часто перекусывают вредными продуктами — чипсами, сухариками, шоколадками, что неизбежно приводит к негативным последствиям.

ВЫВОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- У 71,77 % наших опрошенных студентов нормальный ИМТ, но нас беспокоит 12,9% недостаток массы тела и 9,7% избыточной массы тела.
- 23,7% студентов отмечают у себя гастрит, а 19,7% ангину, 17,1% пиелонефрит и 17,1% анемию. Эти хронические заболевания влияют на работоспособность и на общий статус студента.
- 41,1 % редко 1-2 раза месяц 33,1-2 раза неделю. 17,7% употребляют часто; фаст- фуды.

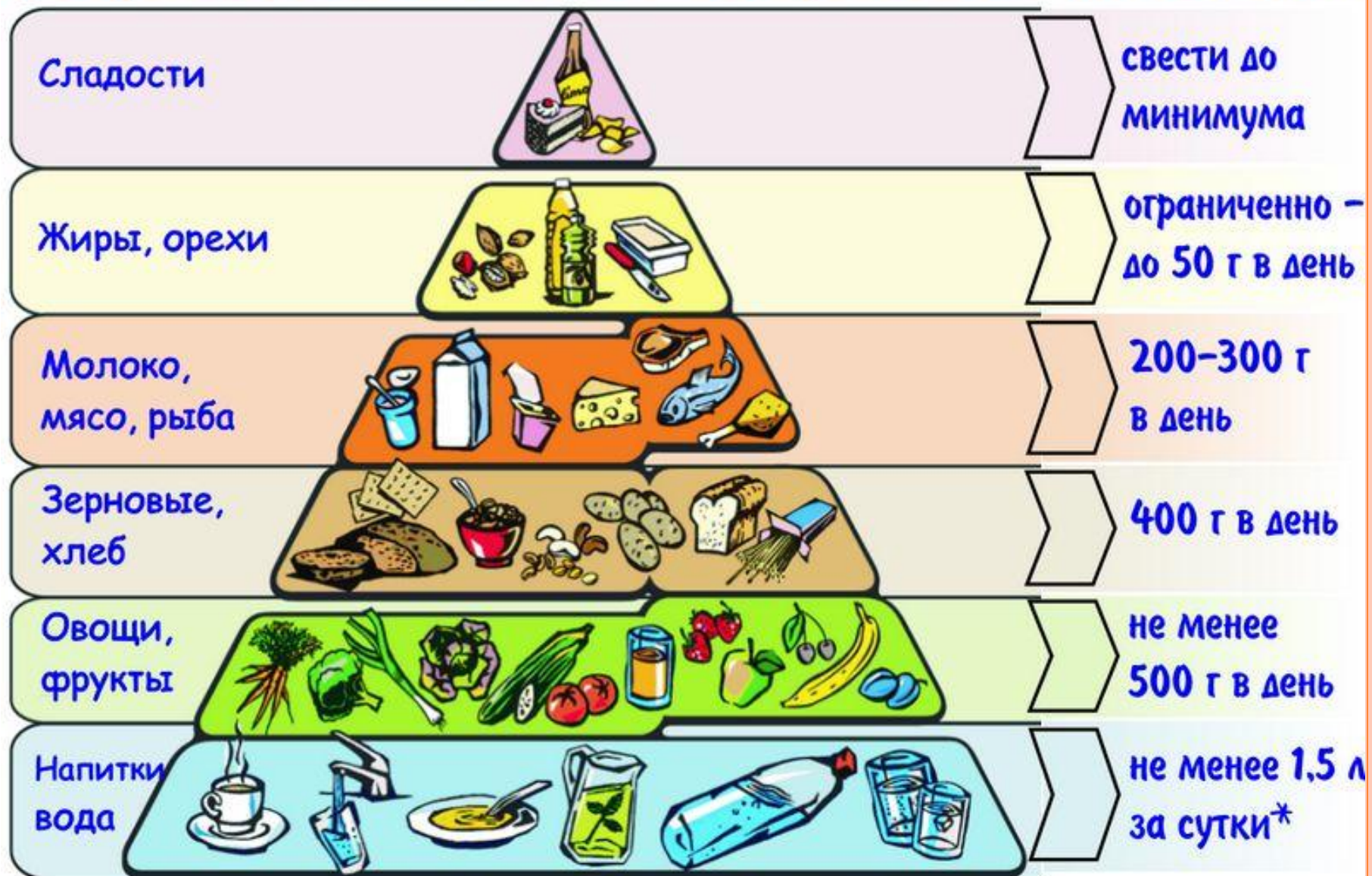
Это свидетельствует о низкой адаптации студентов к изменившимся условиям жизни, а также объясняют низкую мотивацию по соблюдению принципов здорового образа жизни



РЕКОМЕНДАЦИИ

- Проанализировав полученные выводы, мы составили рекомендации студентам по улучшению качества рациона питания:
- Питаться не менее 3—4 раз в сутки. Включать в рацион жидкие и горячие блюда.
- Приносить с собой в университет фрукты или домашнюю еду для перекусов между приемами пищи.
- Провести мероприятие по анализам анкетирование, рассказать преимущества правильно поставленного режима.
- Проводить подобное анкетирование самостоятельно в домашних условиях для подсчета суточного потребления пищи, выявления отклонений от нормы.
- Сократить потребление вредных продуктов (чипсов, сухариков, шоколада).
- Отказаться от неполноценных диет по снижению веса.
- Запретить продавать на территории университета “фаст-фуд”.
- В университете открыт овощную лавку
- Агитационная лекция по правильному питанию
- Обеспечить информационную доступность (брошюры,стенды)

Пирамида Вашего здорового питания!



*при наличии заболеваний - уточнить у врача

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. <http://www.dissercat.com/content/sostoyanie-zdorovya-i-optimizatsiya-meditsinskoi-pomoshchi-studentam-vuzov-g-magnitogorska-y>
2. Сайт ВОЗ http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/part1/ru/index3.html
3. Сайт ВОЗ <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/ru/>
4. Сайт ВОЗ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/ru/>
5. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4189519/>
6. <http://www.nutricology.com>
7. <http://www.resurs.kz/kaz/catalog/kan-kaz>