

подбородка в стороны. Откройте рот, натяните на зубы одновременно верхнюю и нижнюю губу, а затем их слегка прикусите. Повторяем 5 раз.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии ориентированы на признание учащимися и студентами ценности здоровья, чувства ответственности за его сохранение и укрепление. Элементы этих технологий, несомненно, должны присутствовать на каждом занятии: применение занимает мало времени, однако имеет колоссальное значение для повышения работоспособности учащихся и студентов и сохранения их здоровья. Дисциплины лингвистического цикла довольно сложные и информационно насыщенные. На этих занятиях студентам приходится много писать, анализировать, рассуждать, поэтому следует уделять особое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Список литературы

1. Голобородько, Н. В. Здоровьесберегающие технологии в образовании [Электронный ресурс] / Н.В. Голобородько // Актуальные вопросы современной педагогики : мат-лы IV Междунар. науч. конф. (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). – 2013. – С. 82-85. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/97/4394/>. – Дата доступа: 27.11.2018.

ПРОВЕДЕНИЕ МЕДИКО-ПРОСВЕТИТЕЛЬНОЙ АКЦИИ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

*Селезнева Н.Г.,
Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка, г. Минск*

Аннотация. В статье изложены результаты медико-просветительной акции, впервые проведенной в БГПУ на факультете начального образования.

Ключевые слова: здоровье студентов, здоровый образ жизни, медико-просветительная акция, сахарный диабет, факторы риска.

Согласно закону «О здравоохранении» одним из основных принципов государственной политики Республики Беларусь в области здравоохранения является формирование ответственного отношения населения к сохранению, укреплению и восстановлению собственного здоровья и здоровья окружающих [1]. Эффективным способом формирования здорового образа жизни является проведение медико-просветительных акций, приуроченных к Единым дням здоровья, установленным Всемирной организацией здравоохранения [2]. В 2017 году Всемирный День диабета проводился под девизом «Женщина и диабет» и был посвящен вопросам сохранения репродуктивного здоровья. Для охвата целевой аудиторией учреждением здравоохранения «Городской эндокринологический диспансер» впервые было предложено провести медико-просветительную акцию (далее – Акция) среди студентов факультета начального образования (далее – ФНО) учреждения об-

разования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (далее – БГПУ). Акция была включена комитетом по здравоохранению Мингорисполкома в план мероприятий по проведению Дня профилактики диабета в г. Минске.

Программа Акции предусматривала проведение семинара на тему «Оценка факторов риска диабета и нарушений репродуктивного здоровья», а также определение риска развития сахарного диабета у участников. Для стратификации риска сахарного диабета участники Акции заполнили анкеты, им проводилась антропометрия с расчётом индекса массы тела, экспресс-определение уровня гликемии с помощью портативного глюкометра, измерение артериального давления. Все принявшие участие получили буклеты «Здоровое питание – отличная привычка», брошюры «Узнай свой вес. Подумай о здоровье».

Всего в Акции приняли участие 119 студентов ФНО 1–4 курсов – 117 девушек и двое юношей. Возраст студентов-участников Акции составил от 17 до 20-ти лет.

В результате стратификации риска сахарного диабета по данным анкет было установлено, что слегка повышенный риск развития сахарного диабета имеют 12 (10,0 %) человек, умеренный риск развития сахарного диабета установлен у 2-х (1,7 %) студентов-участников Акции. У большинства участников определение гликемии проводилось через 2 часа после еды, 17-ти (14,3 %) участникам гликемия определялась натощак. Превышение нормы (натощак) установлено в 7 (5,9 %) случаях (см. таблицу 1).

Таблица 1 – Результаты стратификации риска сахарного диабета и скрининга гликемии натощак у студентов-участников Акции

Участники акции	Количество студентов/удельный вес (%)					
	Риск сахарного диабета			Определение гликемии		
	низкий	слегка повышен	умеренный	всего	в т. ч. натощак	повышение гликемии натощак
девушки	104	11	2	117	16	6
юноши	1	1	-	2	1	1
всего	105/88,3 %	12/10,0 %	2/1,7 %	119	17/14,3 %	7/5,9 %

Анализ полученных данных позволил определить группу студентов, которые были направлены на дообследование в территориальные поликлиники.

Дополнительно проанализированы результаты антропометрических измерений, позволившие вычислить индекс массы тела (ИМТ) и оценить окружность талии (ОТ) участников Акции. Из 119 студентов у 73-х (61,3 %) ИМТ в пределах нормы. 33 студентки (28,8 %) имеют недостаток массы тела (ИМТ менее 19,5), причем в 2-х случаях ИМТ не более 17-ти, что по медицинским

критериям соответствует кахексии. Сниженная масса тела у девушек – студенток предрасполагает к психическим и неврологическим расстройствам, обморочным состояниям, создает риски для репродуктивного здоровья, что может проявляться в различных нарушениях менструального цикла.

У 9-ти студенток и 2-х студентов – юношей (10,9 %) – ИМТ выше нормы: избыток массы тела у 10-ти (8,4 %) студентов, ожирение у 3-х (2,5 %) студентов.

В настоящее время одним из наиболее достоверных критериев степени риска метаболических нарушений является наличие абдоминального ожирения, для определения которого используют измерение ОТ. Среди студентов – участников Акции ОТ в пределах нормы у 97-ми человек (81,5 %). Имеются признаки начального абдоминального ожирения у 16-ти человек (13,4 %), выраженное абдоминальное ожирение – у 6-ти человек (5,1 %) (см. таблицу 2).

Таблица 2 – Результаты расчета ИМТ, измерения ОТ у студентов-участников Акции

участники акции	Количество студентов/удельный вес (%)						
	ИМТ (кг/м ²)				ОТ (см): д/ю		
	19,5–24,9	<19,5	25–30	30<	<80/< 94	80–88/94–102	88</102<
девушки (д)	73	33	9	2	96	16	5
юноши (ю)	0	0	1	1	1	0	1
всего	73/ 61,3 %	33/ 27,8 %	10/ 8,4 %	3/ 2,5 %	97/ 81,5 %	16/ 13,4 %	6/5, 1 %

Гипертензия является одним из компонентов метаболического синдрома, который ведет как к развитию сахарного диабета, так и болезней системы кровообращения. Нельзя не отметить, что и гипотензия также негативно сказывается на процессах метаболизма в организме и работе головного мозга. При измерении уровней артериального давления (далее – АД) гипертензия определена у 7-ми студентов (5,9 %), у 21-й студентки (17,6 %) – гипотензия (см. таблицу 3).

Таблица 3 – Результаты измерения АД у студентов-участников Акции

участники акции	Количество студентов/удельный вес (%)			
	АД в пределах нормы	норме	гипотензия	гипертензия
девушки	90		21	6
юноши	1		0	1
всего	91/76,5 %		21/17,6 %	7/5,9 %

Таким образом, проведенные во время Акции стратификация риска сахарного диабета и скрининг гликемии позволили выявить группу студентов, имеющих повышенный риск развития сахарного диабета и нуждающихся в дообследовании в городской поликлинике. Установлено, что 38,7 % (48 человек) студентов – участников Акции имеют различные метаболические нарушения: у 27,8 % (33-х студенток) ИМТ ниже нормы, у 10,8 % (11 студенток и 2 студента) ИМТ выше нормы. У троих (двух девушек и юноши) выраженное ожирение. 22 (18,5 %) человека имеют признаки абдоминального ожирения. Отклонения от нормальных уровней АД установлены у 28-ми человек (23,5 %): у 7-ми (5,9 %) – гипертензия, у 21-й студентки (17,6 %) – гипотензия.

По результатам опроса, проведенного среди 90 студентов, принявших участие в Акции, 85 (94,4 %) высказали положительное отношение к проведенному мероприятию и не возражали бы принять участие в дальнейшем в подобных Акциях. Все опрошенные после Акции студенты отметили, что само участие в ней заставило их обратить внимание на свое здоровье.

Список литературы

1. О здравоохранении: Закон Республики Беларусь [Электронный ресурс] // Национальный правовой портал. – Режим доступа: <http://pravo.by/document/?guid=3871&p0=v19302435>. – Дата доступа: 01.11.2018.
2. Результаты проведения медико-просветительной акции на промышленном предприятии г. Минска / Н. В. Карлович [и др.] // Здравоохранение. – 2017. – № 11. – С. 14.