

Определение роли профилактических мероприятий в снижении риска бронхиальной астмы у учащейся молодежи

Актуальность проблемы. Даже в 21 веке, когда уровень развития медицины достигает огромных высот, людей, страдающих тяжелыми заболеваниями, не становится меньше. Бронхиальная астма (БА) не является исключением. Бронхиальная астма – хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей. Достаточно большое количество студентов имеют проблемы с органами дыхания. Астма имеет достаточно высокий риск у определенной группы учащейся молодежи, которая не ведет здоровый образ жизни при высокой вероятности развития данного заболевания. Успехи в лечении и профилактике астмы, достигнутые в течение трех последних десятилетий, позволили резко снизить смертность от бронхиальной астмы, свести к минимуму случаи «астматического статуса».

Цель исследования. Определение роли профилактических мероприятий в снижении риска бронхиальной астмы среди учащейся молодежи.

Задачи исследования: проанализировать причины возникновения бронхиальной астмы; изучить компетенции студентов в области бронхиальной астмы; проанализировать образ жизни студентов.

Методика и организация исследования. Анализ литературных и информационных источников, опрос и анкетирование студентов Уральского государственного университета путей сообщения, девушек и юношей с 1 по 3 курсы, в возрасте 18-21 год. Анкеты были составлены согласно цели и задачам исследования.

Анализ и результаты исследования. На 2018 год причин развития бронхиальной астмы множество.

Причины возникновения бронхиальной астмы. Основной причиной возникновения астмы является аллергическое воздействие на организм человека, оно может быть как внутреннее, так и внешнее. К внешнему воздействию можно отнести физические, биологические и химические факторы. Наиболее распространенными эндогенными факторами развития астмы являются психологические и физические перегрузки организма.

Интересно, что на возникновение и развитие астмы могут оказывать влияние одновременно различные факторы, в таком случае она может носить смешанный характер.

Большое значение в возникновении и развитии астмы имеет наследственность. Располагая такой информацией, нужно быть более внимательным к образу жизни, что бы снизить риск астмы.

Опрос и анкетирование студентов.

Всем опрошенным были заданы такие вопросы:

- 1) Знаете ли вы о бронхиальной астме?
- 2) Ведете ли вы здоровый образ жизни?
- 3) Знаете ли вы об экологической ситуации в своём городе?

Результаты опроса. На основании проведенного опроса можно сделать вывод, что опрошенные студенты либо мало информированы (41 %) или мало интересующиеся об экологической ситуации в своем городе и о последствиях (45 %), которые могут возникнуть в результате длительного нахождения в такой местности. Кроме того, респонденты не надлежащим образом заботятся о своем здоровье.

Самым информированным оказались студенты старших курсов (76 %), они больше знают об экологической ситуации своей местности и о заболеваниях, которые могут возникнуть в результате ухудшение экологии, что помогает им заботиться о своем здоровье. Основными составляющими здорового образа жизни из года в год студенты считают занятия спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек и здоровый сон.

Для большей популяризации здорового образа жизни следует продолжать работу по формированию активного отношения молодежи к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении, путем приобщения к различным мероприятиям в сфере здорового образа жизни, расширять кругозор в сфере здоровья и здорового образа жизни у студентов.

Кроме того, опрос студентов показал, что 63 % респондентов курят, правда постоянно курит только 36 % опрошенных, а время от времени 27 % от всего количества. При этом определено, что курящих юношей больше (75 %), чем девушек (25 %). Те и другие курят в основном за компанию, что бы поддержать разговор или отношения. Такая пагубная привычка настораживает, т.к. курение, является высоким риском онкологических заболеваний.

Интересно, что 83 % курящих студентов порой жалуются на головную боль, переутомление, усталость. Количество жалоб увеличивается в сессионный период, когда повышается интенсивность учебного труда и занятость студентов. Даже соблюдающий здоровый образ жизни студент испытывает определенные перегрузки, что прямым образом сказывается на их функциональном состоянии. При постоянном нарушении здорового образа жизни могут возникнуть необратимые изменения в организме.

Таким образом, необходимо постоянно вести работу по развитию самоопределения студентов, одним из важнейших составляющих её является сохранение и укрепление физического, психического, нравственного и социального здоровья. На наш взгляд, работу по формированию здорового образа жизни необходимо вести, учитывая возрастные особенности человека.

Выводы. Известно, что на здоровье человека влияет образ его жизни, при этом существует множество факторов риска различных заболеваний, которые необходимо избегать.

Бронхиальная астма одно из заболеваний современного студента, которое зависит как от внешних, так и внутренних факторов его жизнедеятельности.

Большую роль при этом играет умение привести функциональное состояние организма в норму, контролировать физические и эмоциональные перегрузки.

В связи с этим укрепление и поддержание здоровья должно стать обязанностью каждого студента.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования должны быть направлены на формирование здорового образа жизни студентов, формирование и развитие компетенций в области профилактики бронхиальной астмы.

Список литературы

1. Каменев, Ю. Я. Астма и другие болезни системы дыхания / Ю.Я. Каменев. – М.: ИГ «Весь», 2009. – 128 с.
2. Фадеев, П. А. Бронхиальная астма / П.А. Фадеев. – Москва: Огни, 2014. – 160 с.
3. Петренко, М.А. Астма. Лучшие методы лечения / М.А. Петренко. – М.: Вектор, 2013. – 265 с.
4. Нестерова, Алла Астма. Предупреждение, диагностика и лечение традиционными и нетрадиционными методами / Алла Нестерова. – М.: Рипол Классик, 2008. – 290 с.

Богословская Д.С., Ткачева Е.Г., Андреевко Т.А.

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград

Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья учащихся общеобразовательной школы

Каждый взрослый человек мечтает быть здоровым. Дети, как ни прискорбно, не задумываются об этом. Мы должны обязательно поспособствовать малышу осмыслить, что нет ничего прекраснее здоровья. Ребенок, как правило, не знает, как вести здоровый образ жизни. Этому его надо учить. Нужно сформировать у учеников школы представления об ответственности за лично своё самочувствие и здоровое самочувствие окружающих.