

культуры, спорта и туризма : Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Нижневартонск, 23–24 марта 2018 года. Нижневартонский государственный университет, 2018. С. 361-364.

3. Таскин, Р. И. Психофизическое здоровье человека, его формирование и сохранение в условиях современной жизни / Р. И. Таскин, И. М. Симонова, С. Д. Мишнева // Физическая культура, спорт и здоровье. 2015. № 26. С. 113-117.

УДК 378.172

Проничкина Ю.В., Кропотухина О.С.

Pronichkina Y.V., Kropotukhina O.S.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state professional Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассмотрены возможные факторы, влияющие на здоровье, и их происхождение. Выявлен самый значимый из них. Раскрыты отличительные черты образа жизни учащийся молодежи. Определение влияния особенностей поведения, набора привычек, социальных проблем и жизненных ситуаций школьников старших классов и студентов на их физическое и психическое состояние и развитие, появление риска для развития заболеваний.

Ключевые слова: факторы риска, здоровье, заболевание.

HEALTH RISK FACTORS FOR STUDENTS

Abstract: The article considers possible factors affecting health and their origin. The most important of them was identified. The distinctive features of the lifestyle of the student youth are revealed. Determination of influence of characteristics of behavior, set of habits, social problems and life situations of high school students and students on their physical and mental state and development, occurrence of risk for the development of diseases.

Keywords: hazards, health, disease.

Научно-технический прогресс, улучшения социальной среды и эволюционные изменения цивилизации становятся возможным только в здоровом обществе. Здоровье как абсолютная ценностная категория представляет собой состояние полного физического, психологического и социального благополучия. Оно не постоянно и может как улучшаться, так и ухудшаться в зависимости от факторов, влияющих на него. Особо важно его наличие у людей, которым только предстоит строить будущее человечества. К этой категории относится учащаяся молодежь (школьники (с 14 лет), студенты колледжей и вузов).

Согласно документу 1994 года «К здоровой России», уровень здоровья условно принимается за 100%, а влияние факторов на него распределены следующим образом:

- образ жизни (как совокупность взаимоотношений человека с внешней средой и заботы о своем физическом, психическом и социальном состоянием) – 50–55 %;
- окружающая среда (экологическая ситуация) – 20–25%;
- генетика (предрасположенности) – 15–20%;
- эффективность здравоохранения – 10–15%.

Исходя из этих данных, очевидно, что наибольшее влияние на здоровье имеет образ жизни, а значит именно в действиях самого человека по отношению к своему физическому, психологическому и социальному благополучию имеют наибольшее значение. Важно то, как индивид соблюдает режим труда и отдыха, соблюдает баланс физической и умственной активности, имеет или нет вредные привычки, умеет или нет предупреждать сезонные и иные заболевания и т.п.

Нарушение режима труда и отдыха является одним из наиболее вредных показателей. Однако, ненормированный рабочий день характерен именно для студентов и школьников в старших классах. К сожалению, даже если учащийся получает стипендию, её едва ли хватает на оплату месячного проезда в общественном транспорте или общежития, поэтому в отсутствии помощи родителей есть острая необходимость работать после пар или до них в ночную смену. Недостаток сна приводит к множеству психологических последствий:

- замедление мыслительных процессов и реакций;
- снижаются возможности памяти;
- ухудшается способность к эффективному обучению;
- неспособность справляться с эмоциональным напряжением (как следствие раздражительность, агрессивность и апатичность).

Кроме того, дефицит сна может вызывать медицинские проблемы. Например, он может вести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. В норме, кровяное давление меняется в зависимости от времени суток: во время сна и отдыха (уменьшение активности, расслабление мышц и в положении лежа) оно снижается. Но, если человек пропускает ночной сон, дробит его или сильно сокращает, физиологическое колебание артериального давления затрудняется или становится невозможным, от чего оно практически всё время остается «высоким» дневным, что служит риском развития гипертонии.

Дефицит сна коррелирует с гормональным сбоем. В ночное время продуцируется мелатонин, который влияет на уровень многих других гормонов, таких как: ТТГ, ЛГ, ФСГ и др. Всё это является рисками для появления проблем репродуктивной системы, заболеваний щитовидной железы и нарушений развития

(актуально для школьников). Так же отсутствие нормального сна является стрессом для организма.

С недосыпом учащиеся часто борются с помощью различных тонизирующих напитков. Сахар и различные кислоты, входящие в состав энергетиков, при частом употреблении изменяют микрофлору полости рта, делают зубную эмаль менее прочной, что в свою очередь может привести к кариесу. Поступление в организм сахарозы и глюкозы в большом количестве чрезмерно нагружает поджелудочную железу. Привычка взбодриться тонизирующим напитком – риск развития сахарного диабета, особенно, если есть наследственная предрасположенность.

Другой компонент энергетиков – кофеин. Его коварство в том, что он дает временный эффект, а затем бодрость сменяется на еще большую усталость. Более того, его регулярное потребление ведет к бессоннице, раздражительности, психической возбудимости. Из-за приятного вкуса напитка, порой сложно отследить количество выпитых баночек, а ведь в больших дозах кофеин вызывает рвоту, тошноту, повышение артериального давления, аритмию и учащение пульса.

Из-за побочных эффектов с особой осторожностью употреблять энергетики следует людям с повышенной психической возбудимостью, страдающим нарушением сна, с предрасположенностью к сердечно-сосудистым заболеваниям или сахарному диабету.

Заканчивая школу, человек попадает в новую, непривычную среду, в которую не всегда легко влиться. Сигареты зачастую становятся «клеем» для новых взаимоотношений. Кто-то бросает курить, так как начинал, чтобы влиться в новый коллектив (иметь точку соприкосновения со стальными), однако у других эта вредная привычка остается на долгие месяцы и годы.

Безусловно, курение наносит вред здоровью: онкологический процесс в любом органе, сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с репродуктивной системой, развитие язвы, рефлюкс, структурные изменения кожи, хрупкость костей, риск развития инсульта и аневризмы сосудов мозга, стоматологические патологии, трудности с дыханием и т.д.

Если вред табака – общеизвестный факт, то подрыв здоровья из-за устройств, генерирующих пар для курения мало освещен и, к сожалению, они кажутся безопасными молодым людям, так как от электронных сигарет нет характерного резкого запаха, и они приятного фруктового вкуса. Тем не менее они представляют реальную угрозу. Самый безобидный побочный эффект – утрата остроты обоняния. Распространены аллергические реакции различной степени тяжести: от быстропроходящих покраснений кожи до летальных исходов.

Серьезное последствие использования электронных устройств для курения – «попкорновая болезнь». Диацетил (используется в составе ароматизаторов в

жидкостях для электронных сигарет) в совокупности с иными токсичными парами приводят образованию рубцов на легких и сужению бронхиол.

Еще один фактор риска получил повсеместное распространение в двадцать первом веке. Человеческой натуре характерно постоянное движение, но по мере появления новых благ цивилизации, люди все больше и больше отодвигали физическую активность на второй план. Если *homo sapiens* бежал, чтобы быстрее добраться до жилища и выжить, то его потомок для перемещения выберет автомобиль, электросамокат, в лучшем случае, велосипед, а к бегу обратиться, в лучшем случае, в спортивном зале.

Учащаяся молодежь вынуждена проводить большую часть дня сидя на учебе. Гиподинамия (уменьшение мышечной нагрузки и ограничение общей двигательной активности) противоречит нашему естеству и является одной из основных причин появления серьезных заболеваний, таких как нарушение работы сердечно-сосудистой системы, ожирение, мочекаменная болезнь, расстройство дыхания, нарушение работы желудочно-кишечного тракта и т.д.

Таким образом, самым частым последствием является развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, а именно от них чаще всего умирают люди. Чтобы обезопасить себя, ещё будучи учеником старшей школы или студентом можно выбрать здоровый образ жизни и минимизировать факторы риска, такие как: дефицит сна, употребление энергетических напитков, курение во всех его видах и гиподинамию.

Библиографический список:

1. Байболова, М. К., Трушева К. С., Токтарбаева А. А. Сон и сердечно-сосудистые заболевания // Наука, образование и культура. 2018. №4 (28). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/son-i-serdechno-sosudistye-zabolevaniya> (дата обращения: 25.10.2024).
2. Вейн: что это такое, какой вред несет курение электронных сигарет // РИА Новости: сайт. URL: <https://ria.ru/20230126/veyp-1847654101.html> (дата обращения: 25.10.2024).
3. Жданова, Д.Р. Гиподинамия – болезнь 21 века / Д.Р. Жданова, А.А. Рубизова // Bulletin of Medical Internet Conferences. – 2019. – Volume 9. – Issue 12. – С. 550-554.
4. Шалыгин, Л.Д., Еганян Р.А. Энергетические напитки — реальная опасность для здоровья детей, подростков, молодежи и взрослого населения. Часть 1. Состав энергетических напитков и влияние на организм их отдельных компонентов // Профилактическая медицина. 2016. № 19(1). С. 56-63.

УДК 796/799

Рафикова А.В.

Rafikova A.

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Ural State Transport University,