

ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Статья посвящена одному из показателей социального благополучия общества - здоровью населения. Однако нельзя забывать, что существуют факторы риска, создаваемые самим человеком, которые способствуют развитию заболеваний. Сегодня многие болезни формируются еще в детстве, что зачастую являются следствием неправильного образа жизни.

Ключевые слова: студенты, здоровье, фактор риска, здоровый образ жизни.

Что же такое здоровье? По определению ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) Здоровье - естественное состояние организма, характеризующее его полное физическое, психическое и социальное благополучие, при отсутствии болезней и физических дефектов. [1] Такой показатель как здоровье важен не только для одного человека, но и для всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а так же и значительные перегрузки. К сожалению, многие люди не соблюдают самых простых, правил здорового образа жизни. В следствие, этого образуются доминирующие факторы риска для здоровья в современном обществе. Что же такое фактор риска? Фактор риска - фактор, не являющийся непосредственной причиной определенной болезни, но увеличивающий вероятность ее возникновения. [2] Виды факторов риска для здоровья человека:

Нездоровый образ жизни (курение, употребление алкоголя, несбалансированное питание, стрессовые ситуации, постоянное психоэмоциональное напряжение, гиподинамия, плохие материально-бытовые условия, употребление наркотиков, неблагоприятный моральный климат и семье, низкий культурный и образовательный уровень, низкая медицинская активность);

Неблагоприятная наследственность (наследственная предрасположенность к различным заболеваниям, генетический риск – предрасположенность к наследственным болезням);

Неблагоприятное состояние окружающей среды (загрязнение воздуха канцерогенами и другими вредными веществами, загрязнение воды, загрязнение почвы, резкая смена атмосферных параметров, повышение радиационных, магнитных и других излучений);

Неудовлетворительная работа органов здравоохранения (низкое качество, несвоевременность оказания, труднодоступность медицинской помощи). [3] Вследствие воздействия перечисленных факторов на организм, возникают такие последствия как: нарушение биоритмов организма, нарушение сна, аллергияция населения, снижение иммунитета, рост онкологий, омоложение многих форм патологии, увеличе-

ние людей с избыточным весом, близорукость, рост хронических заболеваний, наркомания, алкоголизм и рост профессиональных заболеваний.

Для исследования факторов риска здоровья было проведено анкетирование учащихся в нашем университете. Общая численность опрошенных студентов составляет 100 человек в возрасте от 18 до 24 лет, среди них 50 юношей, 50 девушек. Опрашиваемым предлагалось анонимно заполнить бланки анкет, выбрав и отметив свой вариант из нескольких предложенных. Анкета включала в себя 5 вопросов, а именно: Занимаетесь ли Вы самостоятельно спортом вне расписания университета? Питаетесь ли вы сбалансированно? Подвержены ли Вы стрессу? Употребляете алкоголь? Курите?

В результате обработки анкет были выявлены следующие результаты, представленные в таблице: (табл.1.)

Таблица 1.

Вопросы	Ответ:	Ответ:
	Да, %	Нет, %
Занимаетесь ли Вы самостоятельно спортом вне расписания университета?	60	40
Питаетесь ли вы сбалансированно?	45	55
Подвержены ли Вы стрессу?	25	75
Употребляете алкоголь?	10	90
Курите?	25	75

Подведены итоги анкетирования студентов: из 100 учащихся, 60% ответили, что занимаются спортом вне университета; 55% ответили, что питаются здоровой пищей; 75% ответили, что не подвержены стрессу; 75% не курят, и 90% не употребляют алкоголь.

Повседневная реализация здорового образа жизни зависит от осознанного и ответственного отношения человека к своему здоровью и здоровью окружающих. Активный образ жизни является неотъемлемой частью жизни любого современного человека, в том числе и студентов Уральского государственного университета путей сообщения.

Сейчас все больше молодых людей отказываются от вредных привычек, выбирают правильное питание и спорт.

Библиографический список.

Келина Н.Ю., Безручко Н.В. Экология человека: учеб. пособие. М., 2009. 11с.

Занько Н.Г., Ретенёв В.М. Медико-биологические основы безопасности: учебник для студ. высш. учеб. заведений. Академия, 2013г, 6с.

Интернет источник: Факторы риска. <http://biofile.ru/>. (дата обращения: 15.11.2015).