

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ — ОСНОВНОЙ ПУТЬ  
ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
НЕИНФЕКЦИОННОЙ ЭТИОЛОГИИ**

**Мархоцкий Я.Л., Полянская А.В.**

---

*Белорусский государственный университет культуры и искусств,  
Белорусский государственный медицинский университет, Минск,  
Республика Беларусь*

**Резюме:** В статье рассмотрено формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** молодежь здоровый образ жизни.

**THE FORMATION OF A HEALTHY WAY OF LIFE  
OF STUDENT'S YOUTH IS THE MAIN WAY OF NON-  
COMMUNICABLE DISEASE PREVENTION ETIOLOGY**

**Marhocki Ya., Polyanskaya A.**

---

*Belarusian State University of Culture and Arts,  
Belarusian Medical State University,  
Minsk, Republic of Belarus*

**Summary:** The article deals with the formation of a healthy lifestyle among student youth.

**Key words:** young people, healthy lifestyle.

*Введение.* В Беларуси в августе 2016 года стартовал конкурс местных инициатив Программы развития ООН (ПРООН), направленных на продвижение здорового образа жизни (ЗОЖ) и профилактику неинфекционных заболеваний (НИЗ).

Конкурс — часть проекта ЕС-ООН «Профилактика неинфекционных заболеваний, продвижение здорового образа жизни и поддержка модернизации системы здравоохранения в Республике Беларусь» («БЕЛМЕД»), финансируемого Европейским Союзом и реализуемого ПРООН, ВОЗ, ЮНИСЕФ и ЮНФПА в сотрудничестве с Минздравом страны.

Организаторы надеются выявить и поддержать эффективные механизмы партнерства государственных общественных и частных организаций, которые инициируют и продвигают идеи ЗОЖ, направленные на профилактику НИЗ. Победители заключают соглашение

с ПРООН о сотрудничестве и получают средства на реализацию инициативы (до 50000 евро за одно предложение) [1].

По статистике, 90% смертей в Беларуси связаны именно с НИЗ (из них 63 % — сердечнососудистые, 14% — онкологические заболевания). Преждевременная смертность от НИЗ составляет 26 %. Глобальная цель проекта снизить уровень НИЗ [1].

Если принять условно уровень здоровья за 100%, то 15–20 % зависит от наследственных факторов, 20–25 % – от факторов окружающей среды, т.е. от экологии, а 50–55 % здоровья зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведет [3].

По данным литературы, сегодня в мире наблюдается у 1,1 млрд. человек никотиновая зависимость, алкогольная — у 120 млн. и наркотическая — у 28 млн. человек. Как видно, что только вредные привычки и пристрастия приводят огромное количество людей к неинфекционным заболеваниям.

В первую очередь, Программа ООН рассчитывает направить конкурс местных инициатив на продвижение ЗОЖ, т.е. профилактику неинфекционных заболеваний вызываемых:

- табакокурением;
- чрезмерным потреблением алкоголя и непищевой спиртосодержащей продукции;
- малоподвижным образом жизни — гипокинезия и гиподинамия;
- нерациональным, несбалансированным и вредным питанием.

*Цель работы* — охарактеризовать основные отрицательные факторы здорового образа жизни.

*Материалы и методы.* Аналитический, обобщающий.

*Результаты и обсуждение.* Кратко рассмотрим наиболее часто встречающиеся патологические состояния и заболевания неинфекционной этиологии: гиподинамию и табакокурение.

**Гиподинамия** — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространенность гиподинамии возрастает в связи:

- урбанизацией и ее последствиями;
- автоматизацией и механизацией физического и умственного труда;
- увеличением роли и развития системы коммуникаций и т.д.

Гиподинамия — это снижение двигательной активности, которое приводит к нарушению функций организма, и как результат — заболеваниям и ожирению. Наши предки тратили в десятки раз больше энергии на обеспечение своей жизнедеятельности, делали все своими

руками. А сейчас, сел в машину отвез в химчистку вещи, купил продукты — разложил в микроволновки, духовки, пароварки — поел. Сел на диван, включил телевизор. Количество людей работающих в офисах, обучающихся в учебных заведениях, растет в геометрической прогрессии. А желания заниматься посильным физическим трудом, спортом, или пройтись лишний раз — отсутствует у большинства людей.

Гиподинамия существенно влияет на работу сердечнососудистой системы. Снижается тонус сосудов, ослабевает работа сердечной мышцы. Замедляются метаболические процессы, уменьшается основной обмен, снижается трудоспособность. Ведущими симптомами гиподинамии являются: вялость, усталость, сонливость, быстрая утомляемость, апатия. Вследствие малой двигательной активности — все белковые соединения мышцы, органы, сосуды начинают атрофироваться. Как известно, мышцы основной потребитель энергии. Следственно, часть энергии, которая не расходуется на работу мышц, ведет к образованию жира, т.е. накоплению избыточной массы тела. Отсюда дышать и двигаться становится тяжелее. Уменьшается выносливость, наш организм перестает достаточно долго и нормально переносить различные нагрузки. Тоже самое касается, опорно-двигательной и сердечно-сосудистой системы, работоспособности мозга, гормональной системы и секса.

**Табакочурение.** В 1492 великий мореплаватель Колумб открыл не только Америку, но и табак. Семена и листья табака были завезены в Европу. С тех пор человечество не может расстаться с табакочурением из-за наличия в нем множества химических веществ, при этом, более 30 из них — яды. Особенно вредны никотин, угарный газ, табачный деготь, радионуклиды и др. Но почему люди курят? По мнению ученых, сегодня в мире наблюдается у 1,1 млрд. человек никотиновая зависимость. По данным ВОЗ к началу XXI века каждая четвертая женщина в мире — курящая. Это настоящая трагедия для человечества. Ибо увядает преждевременно не только красота женщины, но и ее здоровье, а с ним и наше будущее — дети. При этом, курение сокращает продолжительность жизни на 7–15 лет, снижается производительность труда на 15%, сокращает бюджет семьи и является общенародным злом [3].

Однако люди во все времена были озабочены тем, как получить удовольствие. В этом утверждении много справедливого. Причиной табакочурения является получение удовольствия. Это сопутствующее приятные ощущения вплоть до эйфории.

При курении никотин способствует выделению адреналина и допамина. Во-первых, адреналин участвует частоту сердечных сокращений, повышает уровень артериального кровяного давления и

инициирует гликогенолиз, что способствует повышению уровня глюкозы в крови. В результате чего исчезает аппетит и повышается энергетический потенциал умственной и физической работоспособности, улучшается кратковременно настроение, отмечается приглушение боли (никотиновое опьянение). Во-вторых, никотин способствует освобождению допамина, гормона радости и удовольствия, который при заболевании болезнью Паркинсона уменьшается, что проявляется тремором, дискинезией, регидностью. Вот на чем держатся социально-психологические корни табакокурения.

*Выводы.* Главное в профилактике табакокурения — не пристрастится к этим веществам, поступающим из вне и не нарушить выработку собственных эндорфинов (серотонина, допамина) в детском, подростковом и молодом возрасте.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Карпас, Е. 50000 евро за инициативу / Е. Карпас // Медицинский вестник. – 2016. – № 33. – С. 2.
2. Мархоцкий, Я. Л. Профилактика гипокинезии и гиподинамии / Я. Л. Мархоцкий, А. В. Полянская // Мир медицины. – 2010. – № 2– 4. – С. 8–9.
3. Мархоцкий, А. В. Валеология : учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. – Минск: Выш. шк., 2010. – 286 с.

### СОЛОМОПЛЕТЕНИЕ КАК МЕТОД ЭРГОТЕРАПИИ И ЭТНОРЕАБИЛИТАЦИИ

**Оленская Т.Л.<sup>1</sup>, Прощаев К.И.<sup>2</sup>, Черных Е.Д.<sup>3</sup>,  
Валуй А.А.<sup>1</sup>, Воробьева Л.Н.,  
Стахнев К.И.<sup>1</sup>, Наджафова С.Г.<sup>1</sup>**

- 
1. *Витебский государственный медицинский университет,*
  2. *АНО НИМЦ “Геронтология”,*
  3. *ГУ «Культурно – исторический комплекс “Золотое кольцо города Витебска “Двина”*  
*E-mail: t\_olen@tut.by, prashchayey@yandex.ru*

**Резюме.** Основной целью соломоплетения является повышение реабилитационного потенциала человека, бытовой активности и улучшение его когнитивных функций. Основными задачами плетения, как формы этнореабилитации, является терапия воспоминаниями (знакомство с историей стародавних обрядов белорусов и создание из соломки обрядовых кукол), разработка мелкой моторики рук (изучение способов работы с солодкой, необходимых инструментов и правил для плетения), иглорефлексотерапия (стимуляция нервных окончаний пальцев рук при работе с колкой соломой).