



International Congress on Biological, Physical And Chemical Studies

International Congress on Biological, Physical And Chemical Studies - is an international conference platform under open access policy. The conference is led by international expert members who take an objective approach to peer review, ensuring each research paper is reviewed, edited by authors and evaluated on its own scholarly merits and research integration. Publishing and joining on the proceeding of the International Congress on Biological, Physical And Chemical Studies will ensure publishing experience and indexing possibilities on various global indexing.

Студенты: Проблемы Здорового Образа Жизни И Способы Их Решения

Вакилова Ш. М., Эшмурзаева А. А

Ташкентская медицинская академия, Ташкент, Узбекистан

Актуальность. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) в настоящее время является актуальной темой, и его важность проявляется в улучшении физического и психического здоровья, профилактике заболеваний и обеспечении здоровья общества. Регулярная физическая активность, правильное питание, управление стрессом и качественный сон способствуют не только поддержанию здоровья, но и повышению производительности труда, обеспечению социальной стабильности и снижению экономической нагрузки. Актуальность нашего исследования заключается в изучении уровня соблюдения здорового образа жизни будущими врачами, то есть студентами Ташкентской медицинской академии.

Цель. Изучение причин и проблем здорового образа жизни среди студентов Ташкентской медицинской академии и пропаганда его среди них.

Материалы и методы. В ходе работы было проведено социологическое исследование среди студентов Ташкентской медицинской академии в социальных сетях. В опросе приняли участие 300 студентов. Вопросы касались критериев здорового образа жизни, и студенты отвечали на них в социальных сетях.

Результаты. В ходе опроса студентам были заданы вопросы о режиме питания, времени сна, вредных привычках, занятиях спортом и других аспектах. Из 300 студентов 27% (82 человека) соблюдают режим питания, 73% (218 человек) - нет. На вопрос «Завтракаете ли вы каждый день?» 30% (89 человек) ответили «да», 52% (155 человек) - «иногда», 18% (53 человека) - «нет». На вопрос «Обращаете ли вы внимание на соотношение белков, жиров и углеводов в вашем рационе?» 21% (60 человек) ответили «да», 79% (223 человека) - «нет». О температуре пищи: 58% (155 человек) студентов употребляют горячую пищу при температуре 60°C, а 42% (114 человек) - выше этой температуры. 54% (144 человека) предпочитают пить холодные напитки, а 46% (125 человек) - пьют напитки, предварительно их подогрев. На вопрос о потреблении алкогольных напитков 93% (248 человек) ответили, что не употребляют спиртные напитки, даже не пробовали, 6% (15 человек) и 1% (3 человека) указали, что употребляют их иногда или часто. По поводу курения: 92% (244 человека) не курят, 2% (5 человек) курят 3-4 сигареты в день, 2% (7 человек) - 5-10 сигарет в день, 4% (10 человек) - одну пачку сигарет в день. По поводу употребления энергетических напитков: 56% (151 человек) не потребляют их вообще, 23% (63 человека) - 1-2 раза в год, 15% (41 человек) - раз в неделю, 6% (15 человек) -

употребляют каждый день. Количество студентов, занимающихся спортом, оказалось небольшим. 54% (142 человека) не могут заниматься спортом из-за нехватки времени, 19% (50 человек) занимаются спортом, так как у них недостаточно физической активности в учебе, 27% (72 человека) иногда принимают участие в тренировках по футболу. 42% (98 человек) студентов тратят на смартфоны, планшеты и ноутбуки 4-5 часов в день, 35% (83 человека) - 6-8 часов, 18% (43 человека) - более 10 часов в день.

Выводы. Согласно результатам исследования, уровень соблюдения здорового образа жизни среди студентов Ташкентской медицинской академии низкий, что является важным фактором для поддержания здоровья и профилактики заболеваний. У студентов недостаточно знаний о здоровом образе жизни. Это показывает необходимость пропаганды здорового образа жизни и расширения информации о нем.