

Э.И. Кусайынова, А.К. Текманова, А.Д. Асқарбек, Б.М. Рахым, А.Ж. Кадешова, А.Н. Кенжебеков, Н.Б. Өмірзақ  
С.Ж. Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық медицина университеті

### МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТІ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ДЕНСАУЛЫҚ ЖАҒДАЙЫНА САНИТАРЛЫҚ-ГИГИЕНАЛЫҚ ТҰРҒЫДА БАҒАЛАУ

Қазақстандағы білімді дамытудың 2011-2020 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасымен қойылған маңызды міндеттердің бірі - жоғары оқу орындарын әлемдік рейтингке қосу. Қазақстандағы жоғары оқу орындары ғаламдық рейтингтерге белсенді қатысады, олар QS рейтингінде барынша табысты нәтижелерге жеткен. Екі отандық жоғары оқу орны 2012 жылы QS британдық агенттіктің болжамы бойынша аса табысты әлемдік университеттердің топ-400 қатарына енді. Білімдегі сапаны қамтамасыз ету жөніндегі қазақстандық тәуелсіз агенттіктің деректеріне сәйкес, академиялық статистикалық көрсеткіштер, сарапшылардың талдау, бағалау және жұмыс берушілерді сұрау негізінде қалыптасқан Қазақстандағы үздік жоғары оқу орындарының ұлттық рейтингі-2014 жасалынды. Қазіргі уақытта жоғары білім алу мақсатында студенттердің денсаулығының жақсы болуы басты шарт болып табылады. Студенттердің денсаулық жағдайының өзгерісіне біршама факторлар әсер етеді: оқу тәрбиесі, жаңа қаланың климаттық шарттары, дұрыс тамақтану, студенттердің арасындағы психологиялық жағдайлар. Студенттердің денсаулық деңгейін жоғарылатуға және денсаулыққа кері әсерлері бар факторларды жоюға бағытталған іс-шараларды өңдеу мақсатында С.Ж. Асфендияров атындағы ҚазҰМУ медициналық университетінің 3-4 курс оқып жатқан студенттері арасында денсаулық жағдайын анықтау үшін сауалнама жүргізілді.

**Түйінді сөздер:** физикалық деңгейі, тамақтану деңгейі, иммунитет деңгейі, психоэмоционалдық қажу деңгейі, эмоционалдық деңгейі.

Қазіргі уақытта жоғары білім алу мекемелерінде студенттердің денсаулығына қолайлы жағдайларды тудыру маңызды болып отыр[1]. Себебі білім алушы жас өрендердің білім жолында ақыл-ес, физикалық психоэмоционалдық күштерін жұмсалып отырады. Мемлекетімізде студенттер қоғамның бір бөлігі ретінде сыртқы қолайсыз факторлардың әсеріне ұшырап жатады. Ондай факторларға білім алушылардың жас ерекшеліктері, экономикалық жағдайы, тамақтану режимдерінің бұзылысы, өмір сүру шарттары, студенттер жатаханасының жағдайы, қосымша табыс көзін іздеу сияқты жағдайлар жатады[1]. Сонымен қатар студенттер қазіргі уақытта оқу процесінің қатаң талаптарымен де кездесіп жататынын ескеру қажет. Студенттердің өз денсаулығы үшін ынтымақты жауапкершілік қағидаты мемлекеттік жастар саясатының ажырамас бөлігіне айналуы тиіс. Алдын алу іс-шараларына назарға ала отырып, жастар зиянды әдеттерден бас тартуы, салауатты өмір салтын ұстануға ұмтылуы қажет[2]. Спортпен және дене шынықтырумен айналысу ерекше басымдық пен әдетке айналуы тиіс[2]. Осыны ескере отырып: жастарда алдын алу іс-шаралар мен екпелерді үнемі алып отыру дағдысын қалыптастыру; салауатты өмір салты аясында отбасының, оқыту мекемелерінің, медициналық мекемелердің және басқа да әріптестердің қатысуымен кеңес беру қызметтерін қоса алғанда, медициналық көмектің қолжетімділігі туралы мәліметтерді ұсыну бойынша бұқаралық ақпарат құралдарының жұмысын жандандыру; ұрпақты денсаулығын сақтау мәселелері бойынша мәліметтердің бірыңғай ақпараттық дерекқорын құру және жастардың қолжетімділігін қамтамасыз ету мүмкіндігін пысықтау;

жаппай спортпен айналысу үшін спорт объектілерінің қолжетімділігін қамтамасыз ету[3]; белсенді өмір салтын дамыту және патриоттықты нығайту мақсатында жаңа бағыттар әзірлеп және олардың танымалдылығын арттыруға қол жеткізе отырып, отандық экологиялық туризмді насихаттауды енгізу қажет.

**Зерттеу жұмысының мақсаты:** Алматы қаласындағы С.Ж. Асфендияров атындағы ҚазҰМУ медициналық университетінің 3-4 курста оқып жатқан студенттердің денсаулық жағдайын талдау жасап, студенттердің тамақтануын, иммунитетінің жағдайын, психоэмоционалдық қажуын, организмнің ластану деңгейін және физикалық дайындығын, эмоционалдық деңгейлеріне зерттеу жүргізе отырып, алынған көрсеткіштер бойынша денсаулық жағдайын нығайту жолдарын қарастыру. Студенттер денсаулығының негізгі параметрлерін талдау; студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыру, денсаулықты сақтау, нығайту және аурулардың алдын алу бойынша гигиеналық оқыту және тәрбиелеу білімдерін жеткізуде аудиториямен байланыс орнату.

**Зерттеу әдістері:** Анкеталық әдіс (ашық және жабық түрі), соматометрия, физиометрия, соматоскопия әдістері, арнайы Кэрш-степ тесті.

**Зерттеу жұмысының нәтижесі:** Сауалнамаға С.Ж. Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық медицина университетінің 3-4 курс студенттерінен сауалнамаға 100 бала қатысты. Сауалнамада алты көрсеткіш талданды. Олар: Денсаулық жағдайын экспресс-бағалау тесті арқылы физикалық деңгейін анықтау, дұрыс тамақтану дәрежесін бағалау тесті, организмнің ластану деңгейін анықтау тесті, психоэмоционалдық қажу деңгейін анықтау тесті, иммунитет деңгейін бағалайтын тест, эмоционалдық деңгейін анықтау тесті қолданылды. Жалпы медицина және қоғамдық денсаулық сақтау факультетінің студенттері қатысқан сауалнама салыстырылды. Жалпы медицина және қоғамдық денсаулық сақтау факультеті студенттерінің көрсеткіштері қалыптымен салыстырғанда тамақтану деңгейі мен физикалық деңгейінің төмен екендігін көрдік.

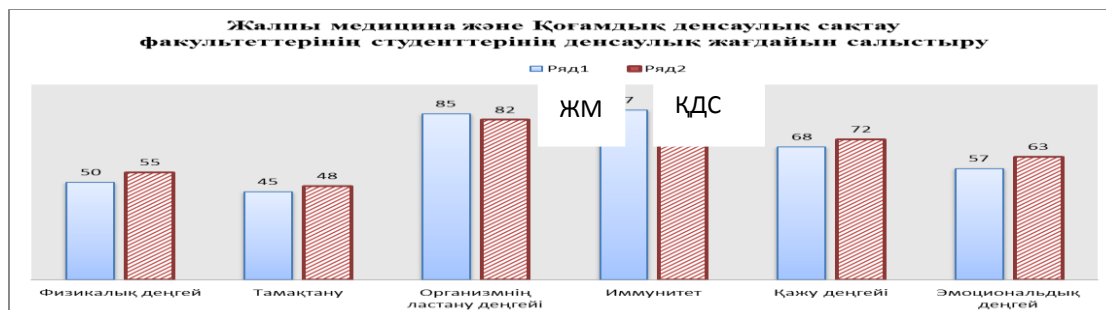


Диаграмма 1

Жалпы медицина және қоғамдық денсаулық сақтау факультеті студенттерінің көрсеткіштері қалыпты жағдаймен салыстырғанда тамақтану деңгейі мен физикалық деңгейінің төмен екендігін көрдік. Соған байланысты медицина студенттерінің тамақтану деңгейін бағалау сауалнамасы жүргізілді (дигарамма -2). Сауалнама сұрақтары:

Кесте 1

	Сұрақ	Жауап	Балл
Жасы /Жынысы			
Сіздің масса индексіңіз?		Кем дегенде 27,2(әйелдер үшін)	20

	Кем дегенде 27,8(еркектер үшін)	
Сіздің бел/сан индексіңіз?	Кем дегенде 0,8(әйелдер үшін) Кем дегенде 0,95(еркектер үшін)	10
Сіз жұмыртқаны тұтынасыз ба?	Аптасына кем дегенде 3 рет Аптасына 3-тен 8 данаға дейін Аптасына 8 данадан көп	7 3 0
Сіз етті тұтынар алдында майлы бөлігін алып тастайсыз ба?	Әрқашан немесе жиі Кей кезде Сирек немесе ешқашан	7 3 0
Сіз тауықты терісімен тұтынасыз ба?	Әрқашан немесе жиі Кей кезде Сирек немесе ешқашан	0 3 7
Сіз көженің жоғырғы майлы бөлігін алып тастайсыз ба?	Әрқашан немесе жиі Кей кезде Ешқашан	7 3 0
Сіз қуырылған тамақты жақсы көресіз бе және оны тұтынасыз ба?	Әрқашан немесе жиі Кей кезде Ешқашан	0 3 7
Сіз торт, конфетті жақсы көресіз бе және оларды тұтынасыз ба?	Әрқашан немесе жиі Кей кезде Ешқашан	0 3 7
Сіз көкөністер мен жемістерді жиі тұтынасыз ба?	Әрқашан немесе жиі Кей кезде Ешқашан	7 3 0
Сіз өзіңіздің рационыңа витаминдерді қосасыз ба?	Әрқашан немесе жиі Кей кезде Ешқашан	7 3 0
Сіз арпадан жасалған тағам немесе ботқаны жиі тұтынасыз ба?	Әрқашан немесе жиі Кей кезде Ешқашан	7 3 0
Сіз тағамды жиі тұздайсыз ба?	Әрқашан немесе жиі Кей кезде Ешқашан	0 3 7

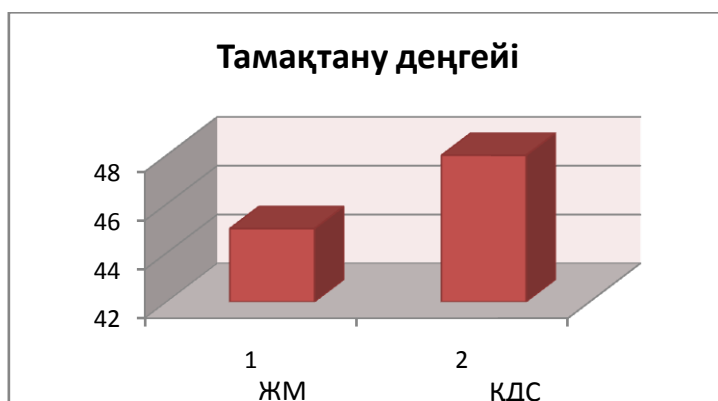


Диаграмма 2

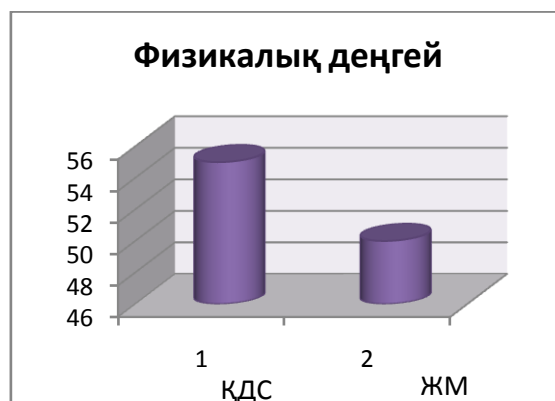


Диаграмма 3

Сонымен қатар Медицина студенттерінің физикалық деңгейін бағалау (Диаграмма-3) сауалнамасының сұрақтары қойылды:

Кесте 2

Көрсеткіштері	Көрсеткіш деңгейі және балдары								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тыныштық	90	76-90	68-75	60-67	51-59	Кем дегенде 50			

жағдайындағы ЖСЖ,уд/мин	жоғары						
Тыныштық жағдайындағы Артериальды қан қысымы, мм рт ст	140/90 жоғары, 80/50 кем	131-140/81-90 80-89/50-54	131-140/81-90 90-99/55-59	121-130/76-80 100-109/76-80	111-120/71-75 100-109/76-80	106-110/60-70 100-109/76-80	
Тіршілік көрсеткіші: ӨТС дене массасына тән,мл/кг Ерлер Әйелдер	Кем дегенде 50-40	50-55 40-45	56-60 46-50	61-65 51-55	66-70 56-60	70-60 тан көп	
Сабақ өту өтімі (аптасына 2 реттен 30 минуттан)	Айналысп ады	1 жлға дейін немесе кем дегенде 2 рет	1-2 жыл	3-4 жыл	5-7 жыл	8-10 жыл	10 жылдан көп
Жалпы жүгіру төзімділігі 2 км,мин							
Ерлер Әйелдер	12-14 көп дегенде	11-12 13-14	10-11 12-13	9-10 11-12	8-9 10-11	7.30-8 9.30-10	7,30 9,30
Немесе ЖСЖ 30 сек,мин ішінде 20 рет отырып-тұру кезінде қалыпқа келу уақыты	3 тен көп	2-3	2-3	2-3	1-2	Кем дегенде 1	Кем 1
Күш төзімділігі Тартылу немесе жерден көтерілу (М) Жатқан күйінде денені көтеру, қолы басында, аяғы бекітілген (Ж)	Кем дегенде 2 рет 4 рет 10 рет	2-3 4-9 10-19	4-6 10-19 20-29	7-10 20-29 30-39	11-14 30-39 40-49	15 тен көп 40 50	
Жыл бойындағы тұмаумен ауырғандар саны	5 тен көп	4-5	2-3	1	1	1	Ауырмады
Созылмалы аурулардың саны	Кем дегенде 1	1	1	1	1	Жоқ	

**Қорытынды:** Қорыта келгенде біздің айтпағымыз Ел басымыз айтпақшы «Біздің болашағымыз - Жастар» деген еді.Ендеше болашақ ұрпақтың денсаулығы қоғамның басты мәселелері.Осы мәселе негізінде біз 3 және 4 курс студенттері арасында сауалнама жүргізу арқылы студенттердің денсаулық жағдайын анықтадық. Анкеталық сауалнаманың қорытындысы бойынша С.Ж. Асфендияров атындағы ҚазҰМУ 3-4 курс арасындағы студенттердің денсаулық жағдайында біршама өзгерістер байқалады. Студенттердің денсаулық жағдайына әсер ететін бірнеше факторлар анықталды: оқу-тәрбие процесінің жағдайы, жаңа қаланың климаттық шарттары мен оған бейімделуі, дұрыс тамақтанбау, жатақханадағы санитарлық-гигиеналық жағдайлармен, шарттар, студенттердің арасындағы психологиялық қарым қатынастар, және т.б.

#### ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

- 1 Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың 2016 – 2019 жылдарға арналған «Денсаулық» мемлекеттік бағдарламасын бекіту және «Мемлекеттік бағдарламалар тізбесін бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Президентінің 2010 жылғы 19 наурыздағы № 957 Жарлығына толықтыру
- 2 «Қазақстан 2020: Болашаққа жол» Қазақстан Республикасы мемлекеттік жастар саясатының 2020 жылға дейінгі тұжырымдымасы (1 бөлім)
- 3 Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы кодекс
- 4 Б.А.Неменко, Г.К.Оспанова Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы. – Алматы: 2002. – 109 б.
- 5 В.Н.Кардашенко Руководства лабораторным занятиям по гигиене детей и подростков. – М.: 1983. – 67 с.

**Э.И. Қусайынова, А.К. Текманова, А.Д. Асқарбек, Б.М. Рахым, А.Ж. Кадешова, А.Н. Кенжебеков, Н.Б. Өмірзақ**  
*Казахский Национальный медицинский университет им. С.Д. Асфендиярова*

#### САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

**Резюме:** В настоящее время, для получения высшего образования, главным условием является, хорошее состояние здоровья. С этой целью, в нашей работе проведен анкетный опрос среди студентов 3-4 курса КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова. На здоровье студентов влияют некоторые факторы: учебное образование, климатические условия нового города, правильное питание, психологические проблемы между студентами. Обработать меры направленные на повышения уровня здоровья студентов и устранение негативных воздействий на здоровье.

**Ключевые слова:** физический уровень, уровень питания, уровень загрязнения организма, уровень иммунитета, психоэмоциональный уровень усталости, эмоциональный уровень.

E.I. Kusainova, A.K. Tekmanova, A.D. Askarbek, B.M. Rakhim, A.Zh. Kadeshova, A.N. Kenzhebekov, N.B. Omirzak  
Asfendiyarov Kazakh National medical university

#### TO ASSESS THE HEALTH STATUS OF THE STUDENTS OF THE MEDICAL UNIVERSITY

**Resume:** Currently, in order to obtain higher education students is the main condition to be in good health. For this purpose, SD KazNMU 3 - 4 year among the students of the Medical University survey was conducted to determine the health status. Some changes in the factors affecting the health of students: academic education, a new city, and climatic conditions, nutrition, psychological conditions between students. Students and to raise the level of health measures aimed at addressing the adverse health effects processing.

**Keywords:** physical level, the level of nutrition, the body's levels of immunity level, psixoémacĩonaldıq fatigue level, an emotional level.