

diminuarea stresului. *Odihna suficientă, respectarea ritmului somn/veghe, alimentația corectă, sănătoasă* (mese regulate și de calitate – în cantina, bufetele și instalațiile cu băuturi ale Universității sunt admise doar alimente și băuturi care nu dăunează sănătății) sunt de asemenea posibilități pentru promovarea sănătății la locul de muncă. *Educarea modului sănătos de viață* este parte a programului complex de promovare a sănătății. Lunar publicăm articole în revista universității (MERT), ținem cursuri la această temă, elaborăm pancarte, broșuri care servesc acestui scop.

ENWHP a ales acest program complex, în anul 2013, ca cel mai bun program din Europa, iar în anul 2014, Franța l-a introdus ca program național.

### Concluzie

Toate măsurile luate cu scopul menținerii sănătății la locul de muncă nu reprezintă acțiuni de caritate din partea angajatorului, ci, dimpotrivă, reprezintă acțiuni rentabile.

### Bibliografie

1. *Guidance on Risk assessment at Work*. EU Comision, DG V. Brussels. Luxembourg, 1996 <https://osha.europa.eu/en/topics/riskassessment/guidance.pdf>
2. *Promoting healthy work for workers with chronic illness: A guide to good practice*. European Network for Work place Health Promotion (ENWHP), 2012.
3. *The duties and possibilities of the occupational health care in maintaining the work ability of employees with chronic illness in the University of Miskolc*, 22-23 Oct., 2013, Bruxelles.
4. *Factorii psihosociali – noi provocări pentru medicina ocupațională*. În: Revista Română de Medicina Muncii, 2012, vol. 63, nr. 1-2, p. 15.
5. *A munkahelyi egészségfejlesztés általános szervezeti megvalósítására vonatkozó szakmai útmutató*. Társszerzők: Dr. Cseh Károly, Dr. Felszeghi Sára, Dr. Szabó Gyula. OEFI Irányelv, Budapest, 2015, 142 p. old.
6. Eurofound and EU-OSHA (2014). *Psychosocial risks in Europe: Prevalence and strategies for prevention*. Publications Office of the European Union, Luxembourg. <http://docplayer.net/13854-Psychosocial-risks-in-europe-prevalence-and-strategies-for-prevention.html>

## СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Л.И. ВЛАСИК, О.В. КУШНИР, Т.И. ГРАЧЕВА, О.Н. ИФТОДА,  
Высшее государственное учебное заведение  
Буковинский государственный медицинский университет,  
г. Черновцы, Украина

### Rezumat

#### *Aspecte socioigienice de formare a unui mod sănătos de viață la mediciniști*

*Sonda prin chestionare a 150 de studenți ai Universității de Stat de Medicină din Bucovina arată că majoritatea respondenților au început să consume băuturi alcoolice înainte de a atinge vârsta majoratului. Motivul principal este disconfortul psihologic intern. De aceea, eforturile comune ale pedagogilor, psihologilor, medicilor trebuie să fie orientate spre profilaxia sistematică a consumului de alcool, cu accent pe factorul personal. Astfel, tinerilor li se va forma o atitudine adecvată față de această problemă și ei vor alege să ducă un mod de viață sănătos.*

**Cuvinte-cheie:** băuturi alcoolice, mod de viață sănătos

### Summary

#### *Socio-hygienic aspects of the formation of healthy lifestyle of medical students*

*The analysis of the results of research by means of questionnaires to 150 students from the State University of Bucovina revealed that the majority of respondents began to consume alcohol at ages 14-15 years or, more exactly, 92% of students tried to drink alcohol before maturity. The leading motivation for alcohol consumption was the internal psychological discomfort. Therefore, the joint efforts of teachers, psychologists and doctors should be focused on the systematic prevention of alcohol consumption with an emphasis on personal factor which will allow forming the adequate attitude to the problem and choosing in favor of healthy lifestyle.*

**Keywords:** alcoholic beverages, healthy lifestyle

### Введение

Сохранение здоровья студенческой молодежи – это одна из ведущих задач государства. Молодые специалисты после окончания вуза не только являются базой и резервом для работы в социуме, но и составляющей частью интеллектуального потенциала страны [1, 2].

Пропаганда здорового образа жизни и, в частности, профилактика алкоголизма является актуальной социально-экономической и медицинской проблемой современности, так как по данным ВОЗ в Украине 40% молодых людей в возрасте 14-18 лет систематически употребляют алкогольные напитки.

В современных условиях адаптации студентов к новым специфическим факторам обучения в высшей школе – это комплекс социально-психологических механизмов, которые сопровождаются значительным напряжением нервно-психических процессов и перестройкой работы функциональных систем организма.

Современное обучение в вузе требует от студентов адаптации к комплексу факторов (бытовых, информационных нагрузок, ускорения ритма и темпа жизни, интенсификации современных программ обучения и др.), которые отрицательно влияют на состояние их здоровья [3].

Одной из причин развития дезадаптации среди студенческой молодежи является низкий уровень культуры здоровья, связанный с отсутствием разработанного комплекса систематического обучения, направленного на сохранение и укрепление здоровья и пропаганды здорового образа жизни [4].

Целью данной работы было изучение и анализ предпосылок к употреблению алкогольных напитков в студенческой среде.

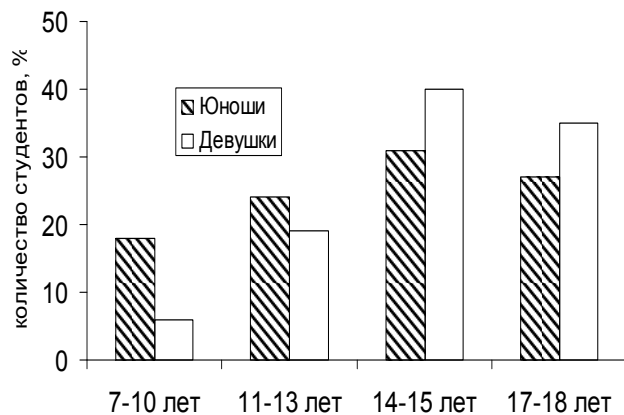
### Материалы и методы

Данное исследование было проведено на базе Буковинского государственного медицинского университета. В анонимном анкетировании участвовало 150 студентов специальностей *Лечебное дело* и *Стоматология* в возрасте 19-21 год (37% юношей и 63% девушек).

### Результаты исследования

Проведенные исследования выявили некоторые особенности употребления алкогольных напитков студентами-медиками. Важным моментом анализа результатов является определение возраста, когда впервые студенты начали употреблять алкоголь (см. рисунок). Оказалось, что юноши знакомятся с алкогольными напитками раньше, чем девушки: 18% юношей и 6% девушек впервые попробовали их в возрасте от 7 до 10 лет, 24% и 19% в 11-13-летнем возрасте.

*Основные возрастные периоды, когда молодые люди впервые начали употреблять алкогольные напитки*



У большинства респондентов первое употребление спиртного приходится на возраст 14-15 (31% – юноши и 40% – девушки) и 17-18 лет

(юноши – 27%, девушки – 35%), а 92% опрошенных студентов начали употреблять алкогольные напитки не достигнув совершеннолетия.

Как правило, впервые употребленными алкогольными напитками были пиво (у 36% юношей и 24% девушек) и вино (у 29% и 53%, соответственно).

Важным звеном в развитии алкоголизации молодежи является привлечение к употреблению алкогольных напитков в семьях и группах сверстников. Инициаторами знакомства со спиртным у 53% опрошенных были друзья, у 23% – родители и родственники и только 12,5% студентов попробовали их по собственному желанию.

Респонденты указали различные причины употребления спиртного: 28,5% опрошенных студентов употребляют алкогольные напитки дома во время праздников, причем у 32,5% родители спокойно к этому относятся, что способствует укреплению данных традиций.

Ведущим мотивом употребления спиртного у 54,5% студентов являются стрессовые ситуации, у 18,5% – плохое настроение, для 15% поводом служат праздники, а 9,5% выпивают «за компанию».

Регулярно (2-4 раза в месяц) употребляют спиртное 24% юношей и 13% девушек, что позволяет их выделить в группу риска.

О вредном влиянии алкогольных напитков 28% респондентов узнали от родителей, 24% – из СМИ и Интернета, 23,5% – от преподавателей и только 14% – от медицинских работников.

Альтернативой употреблению спиртного молодые люди считают занятия спортом, учебу, общение с друзьями, хобби, музыку, чтение литературы; для юношей – это также и компьютерные игры, просмотр кинофильмов, а для девушек – любовь, шопинг и употребление кондитерских изделий.

В ходе анкетирования также было определено отношение студентов к проблеме вредных привычек. Среди респондентов 97% (48% юношей и 52% девушек) не переносят и резко осуждают их. Студентов, которые положительно к ним относятся и не видят вреда в табакокурении, употреблении спиртного и наркотиков, не выявлено.

### Выводы

Анализ полученных результатов свидетельствует о доминирующем влиянии микросоциума на алкоголизацию современной молодежи. Ведущим мотивом употребления алкогольных напитков является регуляция внутреннего психологического состояния. Поэтому, совместные усилия педагогов, психологов, медиков следует направить на систематическую профилактику

употребления алкоголя с акцентом на личностный фактор, что позволит сформировать у молодежи адекватное отношение к проблеме и сделать выбор в пользу здорового образа жизни.

### Литература

1. Лысцова Н.Л. Оценка здоровья студенческой молодежи. В: *Фундаментальные исследования*, 2015, № 2, с.1699-1702.
2. Кожевникова Н.Г., Катаева В.А. *Гигиенические аспекты формирования здорового образа жизни студентов*. В: *Гигиена и санитария*, 2011, № 6, с. 48-51.
3. Агафонова И.В., Кувичкина М.В., Золотникова Г.П. *Психодиагностика дезадаптивных состояний у молодых людей из техногенно-загрязненных районов*. В: *Вестник восстановительной медицины*, 2010, т. 3, с. 88-91.
4. Архипова Л.Ю., Храмов В.В. *Здравоохранительное поведение студентов: проблемы и возможности высшего образования*. В: *Лечебная физкультура и спортивная медицина*, 2009, № 5, с. 39-43.

возможность отрицательного влияния на состояние здоровья при злоупотреблении использованием. В статье дан анализ более 100 работ, который основывается на 16 наиболее актуальных из них в области пропаганды здорового образа жизни, опубликованных за последние 20 лет. В статье выбраны самые важные рекомендации о правильном использовании компьютера и надлежащем обустройстве рабочего места за компьютером.

**Ключевые слова:** компьютер, дети, рабочее место

### Introducere

În ultimii ani, computerul a devenit un obiect tot mai des întâlnit în fiecare casa. Știri, vreme, sport, informații medicale, jocuri prin internet – toate acestea au devenit tot mai accesibile și tot mai mulți adulți le preferă. Aceste oportunități adulții le extind și le transmit și copiilor, uneori fără a-și da seama. Le arată cât de convenabil este un computer și omit uneori să-i îndrume să treacă prin procesul de învățare clasic (de ex., aranjarea cuburilor sau construcțiile LEGO, bețișoare de număr, cărți de colorat și desenat, scrierea de mână etc.).

Copiii familiarizați deja cu folosirea tastaturii și a anumitor comenzi se vor descurca mai bine decât ceilalți, fiind cu un pas înaintea lor. Unii experți susțin că utilizarea computerului îi ajută pe copii să deprindă noțiuni educative de bază, să-și dezvolte gândirea logică, să aibă încredere în sine, să-și dezvolte abilitățile de rezolvare a problemelor, să-și dezvolte limbajul, să-și îmbunătățească memoria. În ciuda beneficiilor utilizării computerului de către copii, există și anumite dezavantaje. Unii specialiști își manifestă îngrijorarea pentru sănătatea fizică a copiilor care își petrec mult timp în fața unui computer, iar alții sunt de părere că acesta îi poate afecta în plan psihologic. Mușchii și oasele copiilor sunt în continuă creștere și dezvoltare, iar mobilierul și computerul de acasă nu sunt corespunzătoare pentru aceștia [1, 2, 9].

Activitatea la computer induce încordarea funcției analizatorului vizual, determinată de un șir de cauze: contrast neobișnuit între fond și simboluri pe ecranul videoterminalului; simbolurile de pe ecran nu au aceeași claritate ca și pe suportul de hârtie; simbolurile pe ecran deseori au forme neobișnuite; distanța dintre ochi și ecran și direcția privirii nu pot fi modificate la dorință și deseori deosebind-se de condițiile în care se citește textul tipărit pe hârtie; percepția conștientă sau inconștientă a tremorului sau sclipirilor imaginii; focusarea privirii orizontale, care este mai grea decât cea îndreptată în jos; diverse reflecții pe ecran [5, 6, 9, 15].

### Materiale și metode

Articolul cuprinde analiza aspectelor majore la acest subiect, publicate în ultimii 20 de ani. Studiul se bazează pe o listă mare de surse bibliografice (peste

## RECOMANDĂRI PENTRU ACTIVITATEA CORECTĂ A COPIILOR LA COMPUTER

Cătălina CROITORU<sup>1,2</sup>, Gheorghe OSTROFEȚ<sup>1</sup>,  
Alina FERDOHLEB<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Catedra Igienă generală, USMF Nicolae Testemițanu,

<sup>2</sup>Laboratorul Sănătatea Ocupațională,  
Centrul Național de Sănătate Publică

### Summary

#### *Recommendations for correct activity of children at the computer*

*More and more studies, articles, researches, and simple empirical observations, forces us to pay attention to uncontrolled children's access to the computer, just as the correct use of computer has positive effects, the misuse leads to negative consequences. The article includes the analysis of over 100 papers published in the last 20 years, using the 16 most valuable works in the field of health promotion. In the paper there are selected the most important recommendations regarding the proper use of the computer and the appropriate placement, arrangement of the computer in the workplace.*

**Keywords:** computer, children, workplace

### Резюме

#### *Рекомендации по правильным занятиям детей за компьютером*

*В последнее время проведенные исследования и простые эмпирические наблюдения, опубликованные научные работы всё более часто обращают внимание на неконтролируемость доступа детей к компьютеру. Возникает вопрос и какова положительная доля при его правильном использовании, и одновременно какова*