



---

**Original Article: LA FORMAZIONE DI UNO STILE DI VITA SANO TRA GLI STUDENTI  
BASATI SULLA PREVENZIONE NELLA SCUOLA MEDICA**

**Citation**

Strizhev V.A. La formazione di uno stile di vita sano tra gli studenti basati sulla prevenzione nella scuola medica. *Italian Science Review*. 2014; 9(18). PP. 99-102.  
Available at URL: <http://www.ias-journal.org/archive/2014/september/Strizhev.pdf>

**Author**

V.A. Strizhev, Kuban State Medical University, Russia.

Submitted: August 25, 2014; Accepted: September 5, 2014; Published: September 21, 2014

Negli ultimi anni ha attirato l'attenzione di un sano stile di vita degli studenti, a causa della preoccupazione dell'opinione pubblica sulla salute dei diplomati delle scuole superiori, l'aumento dell'incidenza di formazione, seguito da un calo di prestazioni [1]. Pertanto, i giovani, soprattutto studenti della facoltà di medicina, dovrebbero avere le adeguate conoscenze e capacità di vita dovevano essere in grado di fare scelte sane. [2]

Lo scopo di questo studio è stato quello di sviluppare e testare un programma di prevenzione globale condotta prendendo in considerazione l'analisi clinica ed epidemiologica degli studenti nel primo e nel quinto anno della scuola medica con l'aiuto di un specialmente sviluppati metodi complessi di indagine clinica e sociale. .

In particolare per questo studio è stato sviluppato da un questionario basato questionario anonimo, che include le questioni relative allo stile di vita degli studenti, abitudine al fumo e consumo di alcol (prevalenza, la natura, l'uso di caratteristiche cliniche), il livello di consapevolezza degli studenti sulle conseguenze del consumo di droga. Nel sondaggio 976 studenti hanno partecipato al primo e quinto anno, di cui il 29,5% degli

uomini (n = 288) e il 70,5% delle ragazze (n = 688).

I risultati sono stati riassunti in una banca dati elettronica (Microsoft Office Excel 2007), e trattati con metodi di sistema di analisi statistica SPSS Statistics 17.0.

I risultati di questo studio suggeriscono una situazione relativamente sfavorevole con la diffusione del fumo tra gli studenti del primo anno di fumatori del 15,5%, il quinto - uno su tre (27,2%) ( $p < 0,05$ ). Freshmen (11,0%) avevano una maggiore probabilità rispetto agli studenti del 5 ° anno (9,3%) è quello di essere fumatori passivi ( $p < 0.05$ ). Fumatori tra gli studenti di sesso maschile per la fine della formazione presso una scuola medica rispetto all'inizio dello studio è aumentato di 1,5 volte, e femmine - più di 2 volte. Allo stesso tempo, la prevalenza del fumo era significativamente più alta tra i maschi rispetto alle persone di sesso femminile.

Età della prima prova del fumo tra gli studenti del primo e quinto anno cade il periodo scolastico, l'età ha iniziato a fumare regolarmente tra gli studenti di entrambi i corsi corrispondono all'inizio della formazione al liceo. Tuttavia, gli studenti del primo anno hanno provato il fumo, e cominciò regolarmente uso di tabacco in età più giovane rispetto agli studenti che

studiano nel quinto anno. Il motivo principale del primo campione di studenti di entrambi i corsi è "curiosità" e "l'impatto della società." Tra le cause del fumo regolare di tabacco, al primo posto, soprattutto per le ragazze, è occupato da "alleviare lo stress." In media, l'intensità del fumo tra gli studenti del quinto anno è superiore tra gli studenti del primo anno (10,4 e 7,5 sigarette / giorno, rispettivamente,  $p < 0.05$ ). Intensità del fumo tra i giovani uomini del primo e del quinto anno è superiore tra le ragazze di entrambi i corsi ( $p < 0.05$ ). In generale, come l'analisi mostra che l'intensità del fumo tra i ragazzi e tra le ragazze dal primo anno al quinto aumento. Fumare tabacco trimestre studenti del primo anno (24,9%) fumate al giorno da 8 a 15 sigarette, che possono indicare la presenza di loro fase iniziale della sindrome di dipendenza dal tabacco, e il 10% degli intervistati in possesso di tolleranza a tassi più elevati (16-19 sigarette al giorno), e quindi si può supporre di avere la fase centrale della dipendenza da nicotina. Nel quinto anno i segni di una fase precoce della sindrome di dipendenza da tabacco rilevati nel 31,0% dei fumatori e dei segni della fase centrale di una sindrome da dipendenza - 22,2%. 70,8% dei fumatori del quinto anno degli studenti e il 58,5% degli studenti del primo anno a smettere di fumare. 14,9% degli studenti e il 8,5% delle matricole sono riusciti a smettere di fumare tabacco. La maggioranza (50,0% degli studenti del primo anno e il 55,9% - un quinto anno) ri-illuminato. Matricole femminili che smettono di fumare per il bene, 4 volte meno rispetto ai ragazzi entrambi i corsi e le studentesse del quinto anno ( $p < 0,01$ ). Così, la maggior parte degli studenti, il numero di cercare di smettere di fumare di nuovo illuminato.

Il motivo principale per non fumare tra gli studenti nel primo e nel quinto anno fu 'proprio desiderio.' "Gli studenti del quinto anno non è abbastanza convincente informazioni sui pericoli del fumo, e non sono convinto della necessità di smettere di

fumare. Tuttavia, la maggioranza degli studenti (94,9% - il primo anno, 91,5% - il quinto corso) ritiene che in 5 anni non saranno fumare.

Lo studio ha dimostrato che la prevalenza di abuso di alcol nell'esperienza del gruppo di studio è significativo: la stragrande maggioranza degli studenti come prima (93,4%) e quinto (92,6%) dei corsi di scuola medica hanno esperienza in almeno un singolo campione di alcol. La prevalenza del consumo di alcol era significativamente più alta tra i ragazzi che tra le ragazze di entrambi i corsi ( $p < 0,05$ ).

Lo studio ha dimostrato che la maggioranza degli studenti "conoscere" più alcol in adolescenza: l'età media del primo uso di alcol in un campione di studenti del primo anno era  $15,5 \pm 1,6$  anni, il quinto -  $15,9 \pm 1,9$  anni. La maggior parte del primo campione di alcol intervistati si è verificato in azienda.

Analisi della struttura per la prima volta l'uso di bevande alcoliche mostrato che tra tutti gli allievi esaminati prima bevanda era vino. Di studenti del quinto anno che bevono moderatamente e regolarmente gli studenti in più rispetto al primo ( $p < 0,05$ ), i bevitori abituali quinto anno 4 volte più delle matricole ( $p < 0,01$ ). Pertanto, l'uso di alcol negli studenti del quinto anno, sono di solito più gravi. L'abuso di alcol è stata significativamente più alta tra i maschi rispetto alle femmine: bere Sotto entrambi i corsi più rispetto alle ragazze, in modo sistematico e abituale ( $p < 0,05$ ). Gli studenti del quinto anno preferiscono generalmente gli spiriti, gli studenti del primo anno - cocktail a basso tenore alcolico e birra. Un numero enorme di studenti intervistati prima e la quinta corsi consumato alcol con gli amici, compagni di scuola, genitori e parenti. Questa situazione contribuisce alla formazione e al consolidamento delle tradizioni alcoliche.

Tolleranza Altezza recentemente osservato 3,5% degli studenti del primo anno e 10,1% degli studenti del quinto anno. Uno studio delle ragioni che motivano gli studenti a prendere l'alcool, ha

evidenziato che nel primo anno, prima di tutto, l'incapacità di rifiutare l'offerta da bere, e la quinta - la sensazione di solitudine. Nel complesso, il 9,7% degli studenti del primo e 27,0% - del quinto anno, ci sono segni di primario, a 3,9% e il 13,9% degli studenti matricole dei corsi di alto livello - craving secondario per l'alcol nella struttura della sindrome da astinenza da alcol. Si considerano i pazienti con alcolismo 0,8% il primo anno e 1,5% - il quinto. Hai bisogno di aiuto psichiatri dipendenza solo 1,0% degli studenti del primo e del 3,5% - del quinto anno. Più di un terzo degli intervistati ritiene entrambi i corsi ad alto rischio di alcolismo tra gli studenti di medicina.

Analisi dei fattori clinici e biologici ha mostrato una brutta situazione in famiglie fumo di tabacco studenti sia del primo e quinto anno - più del 93% dei genitori di questi studenti l'uso del tabacco ( $p < 0,01$ ). Tabacco, inoltre, il numero di fumatori genitori degli studenti di entrambi i corsi, mai usato, molte volte inferiore nei fumatori ( $p < 0,01$ ). È stato stabilito che l'eziologia di familiarizzare gli studenti al fumo e l'abuso di alcol è complessa. Per essere efficaci, approcci preventivi dovrebbero completo prendere in considerazione questi fattori e agire su di essi, quindi, ottenuto nel corso dei dati dello studio sono stati presi in considerazione durante la pianificazione e la realizzazione di attività di prevenzione. [3]

Nello studio del livello di consapevolezza circa i principi fondamentali di uno stile di vita sano, si è constatato che la principale fonte di informazione per la maggioranza degli studenti del primo e quinto anno sono i media (giornali, riviste, TV, radio, Internet) ( $p < 0,005$ ). La seconda più importante fonte di informazioni è il curriculum al liceo ( $p < 0,0001$ ), il terzo - gli operatori sanitari ( $p < 0,05$ ). Va notato che da amici matricole ricevono informazioni in più di 5 volte più probabilità rispetto agli studenti più anziani ( $p < 0,0001$ ).

I dati dello studio risultante sulle caratteristiche del fumo e l'abuso di alcol da parte degli studenti di medicina servito come base per lo sviluppo e l'attuazione di un programma di prevenzione globale presso il Dipartimento di Psichiatria, basata su principi comuni e gli approcci di prevenzione, che comprende tre tipi di misure preventive: universali, selettivi e indicativi, in cui l'enfasi principale è sulla formazione degli studenti le basi di un sano stile di vita, lo sviluppo del potenziale creativo degli studenti, creando un ambiente universitario per la loro attuazione creativa. Per l'attuazione dei programmi di prevenzione sono state fuse in 5 moduli: informazione, istruzione, socio-psicologico, culturale e ricreativo, medico. Valutare l'efficacia delle misure preventive intraprese hanno mostrato risultati positivi. Dopo aver nuovamente in discussione gli studenti del quarto anno hanno rivelato cambiamenti nella frequenza di consumo di alcol, così come il numero di studenti-tabacco da fumo. Studio di follow-up ha mostrato che tra gli studenti del quarto anno, rispetto a studenti del primo anno in un calo di 1,2 volte il numero di fumatori regolari di tabacco, 1,5 volte - fumatori di volta in volta, un fattore di 1,2 - fumatori passivi. Più di 2 volte aumento della proporzione di quitters. Bevitori moderati di gruppo degli studenti del quarto anno sono diminuiti di 1,2 volte rispetto a studenti del primo anno, gli studenti consumano regolarmente alcol è diminuito rispetto al primo anno di 1,7 volte. E 'positivo che gli studenti abitualmente bere nel quarto anno, a differenza della prima, dove c'erano 1,0%, non c'era.

Stato condotto uno studio di follow-up ha mostrato una maggiore consapevolezza degli studenti di medicina su stili di vita sani: la quota di studenti notato che in riviste, giornali, pubblicazioni on-line, hanno letto, hanno colonne dedicate a stili di vita sani, il numero degli intervistati del quarto anno, osservando che fonte di informazioni sugli stili di vita sani sono prestatori di assistenza sanitaria e

programmi di formazione presso l'università, un aumento di 2 volte della percentuale di studenti che ha risposto che hanno bisogno di conoscenza di stili di vita sani.

Pertanto, questi risultati suggeriscono che l'efficacia dei programmi di prevenzione a scuola medica.

**References:**

1. Akhmetova O.A. 2011. Suburban E.R. Mental health, psychosocial and personality

characteristics of adolescents who use and drug users. Issues Addiction. P.59-66.

2. Semke A.V., Shadrin V.N. 2012. The prevalence of psychopathological disorders in first-year students of medical university. Mental Health. P. 29-32.

3. Ermakova G.A. 2012. Factors contributing to the consumption of psychoactive substances among students of educational institutions Krasnodar. Drug Addiction. P. 55-60.