

## **Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний среди студентов ПГУ им.Шолом-Алейхема**

*Ерофеева Татьяна Андреевна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

### **Аннотация**

Цель данного исследования, выявить какие знания у студентов о мерах профилактики. В исследовании использовались такие общенаучные методы как: дедукция, опрос, тестирование. Полученные результаты позволяют прийти к мысли на дальнейшее изучение знаний навыков студентов, формирования деятельного отношения к профилактике.

**Ключевые слова:** профилактика, коронавирус, здоровье, иммунитет, витамины, студенты, первичная профилактика

## **Improving immunity and preventing colds among students of Sholom-Aleichem Priamursky State University**

*Erofeeva Tatiana Andreevna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### **Abstract**

The purpose of this study is to identify what knowledge students have about prevention measures. The study used such General scientific methods as deduction, survey, and testing. The results obtained allow us to come to the idea of further studying the knowledge and skills of students, the formation of an active attitude to prevention.

**Keywords:** prevention, coronavirus, health, immunity, vitamins, students, primary prevention

В наше время тема данного исследования является актуальной, потому что с каждым днем по всей России заболевают тысячи человек и есть случаи, когда это происходит именно из-за незнания профилактики и не соблюдения мер личной безопасности. А что же в первую очередь означает понятие профилактика?

Профилактика – это составная часть медицины. Социальное профилактическое направление в деле охраны и укрепления здоровья народа включает в себя медицинские, санитарно-технические, гигиенические и социально-экономические мероприятия. Также существует первичная профилактика.

Первичная профилактика - это система мер предупреждения

возникновения и воздействия факторов риска развития заболеваний (вакцинация, рациональный режим труда и отдыха, рациональное качественное питание, физическая активность, оздоровление окружающей среды и, др.).

Отношение студентов к профилактике и безопасности собственного здоровья является нейтральным. Большинство студентов не обращают внимания на все предупреждения и продолжают подвергать свою жизнь опасности. Именно поэтому была выбрана данная тема для исследования.

Цель исследования – выявить, какие знания у студентов о мерах профилактики коронавирусной инфекции и простудных заболеваний

Для достижения цели мер профилактики, направленной на изучение контингента студентов, выявление отношения и соблюдения к собственной безопасности, студентов «Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема», был применен метод анкетирования. Обработка результатов осуществлялась путем подсчёта ответов студентов по каждому заданному вопросу.

Опросный лист включал в себя 20 вопросов, в которых выясняется, какую информацию студенты хотели бы получать, что знают, умеют в сфере личной безопасности, что они читают, смотрят, что для них коронавирусная инфекция и простудные заболевания, как они соблюдают масочный режим и чем занимаются во время дистанционного обучения, какие факторы оказывают влияние на студентов, во время пандемии.

Одной из главных задач профилактики является снижение рисков заболеваний и обеспечение безопасности студентов. Однако соблюдение обучающимися и введение правильного изолирования себя во время пандемии, соблюдается не в полной мере.

Был проведен обзор таких исследований как:

1. В учебно-методическом пособии В.В. Никифорова рассматриваются методы диагностики, лечения и профилактики коронавирусной инфекции. Особое внимание уделено вопросам организации санитарно-противоэпидемических мероприятий.

2. В работе Мурадян А.Я. Представлены особенности эпидемиологии коронавирусной инфекции, лабораторная характеристика коронавирусной инфекции, а также результаты изучения лечебной эффективности противовирусных химиопрепаратов.

3. Учебное пособие Л. А. Рыжкиной, Л. В. Чекулаевой содержит базовые знания о профилактике и реабилитации заболеваний. Перечисляются виды спорта для занятий студентов с различными отклонениями здоровья. Приведены виды самоконтроля, необходимые в период реабилитации заболеваний.

Было проведено анонимное анкетирование 80 студентов из разных курсов. Анкетирование проводилось полностью анонимно, без распределения по гендерному признаку.

Для наглядного примера, прилагаются диаграммы с раскрытием

самых популярных ответов студентов на самые важные вопросы:

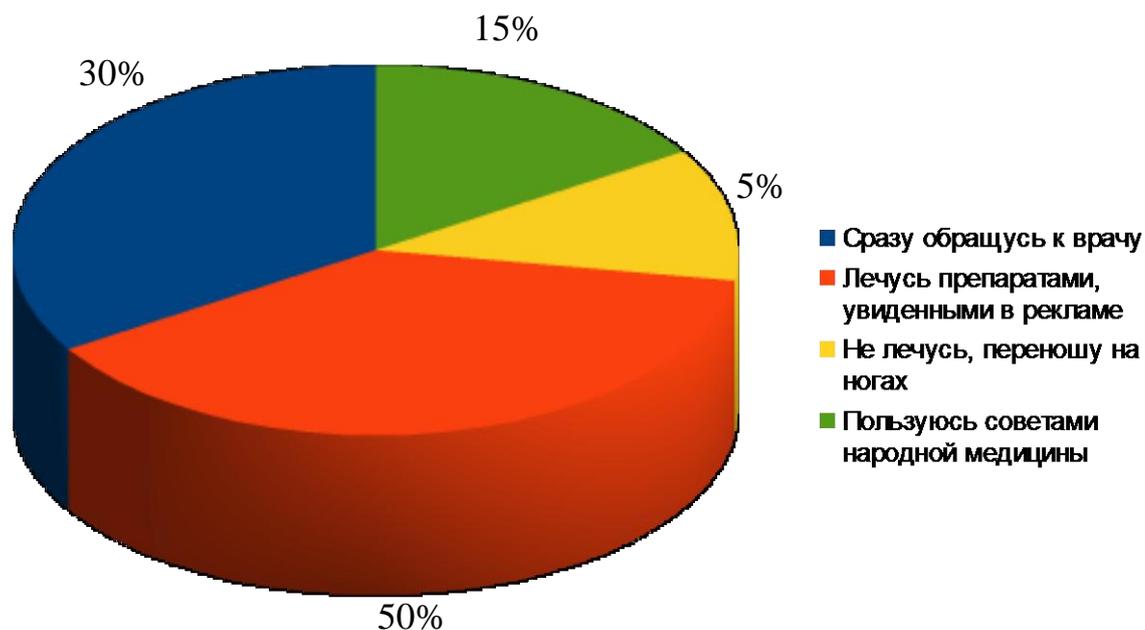


Рисунок 1 - Ваши действия при заболевании гриппом или простудой?

Исходя из данной диаграммы можно увидеть, что студенты выбрали следующие варианты ответов: сразу обращаюсь к врачу, лечусь препаратами, увиденными в рекламе, не лечусь, переносу на ногах, пользуюсь советами народной медицины. Так же мы можем увидеть, что большинство отвечающих, отметили ответ, что лечатся препаратами из реклам, а можем мы ли оверять всему, что нам показывают по телевизору? В этом еще предстоит разобраться.

Интересен тот факт, что на вопрос: «Чем, по-вашему мнению, больше опасен коронавирус?» - 40 человек ответили: осложнениями, которые возникают во время и после, также 40 человек — не чем не опасен, обычная простуда, 16 человек- тем, что во время болезни может возникнуть депрессия, 4 человека- тем, что вирус не изучен до конца.

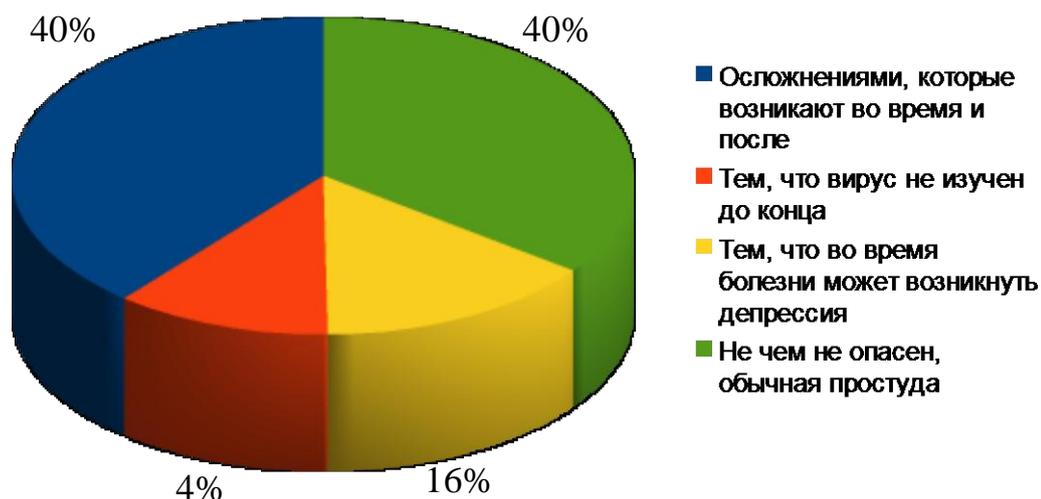


Рисунок 2 - Чем, по-вашему мнению, больше опасен коронавирус?

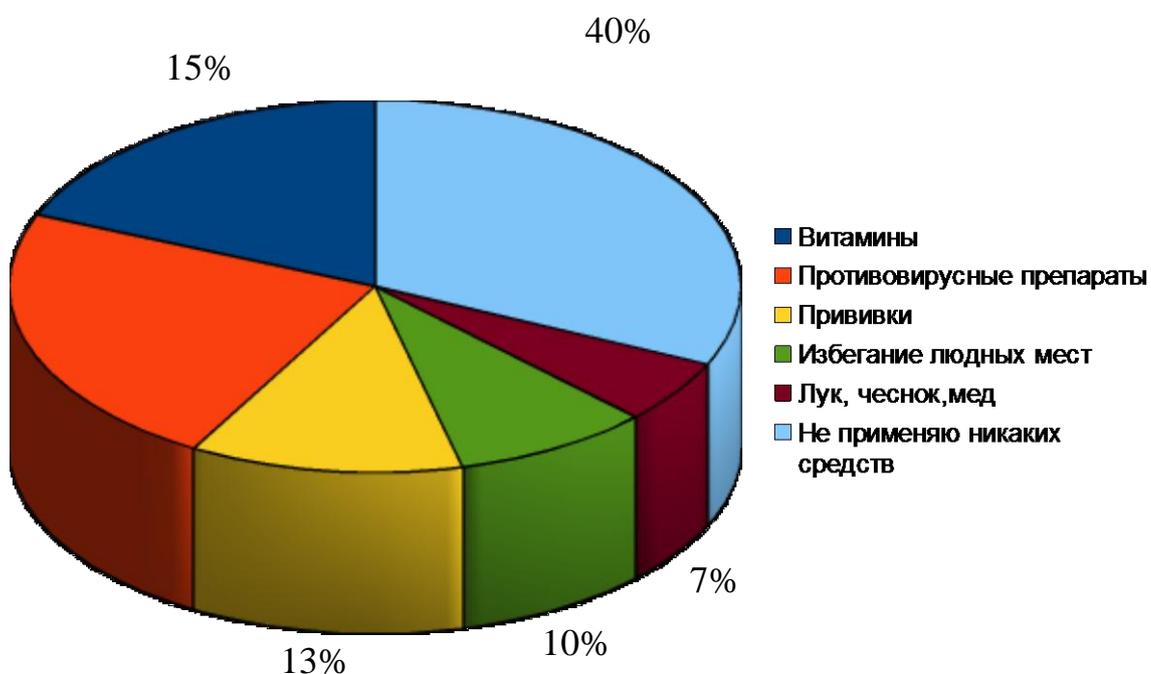


Рисунок 3 - Какие методы профилактики гриппа и ОРВИ вы используете?

В данной диаграмме мы можем увидеть выбранные варианты ответов на вопрос: «Какие методы профилактики гриппа и ОРВИ вы используете?»

Здесь настораживает тот факт, что были выбраны следующие варианты ответов: 5 человек ответили- лук, чеснок, мед и 40 человек ответили- что не применяют никаких средств для профилактики. А это значит, что данная часть студентов совершенно не беспокоится о своём здоровье, следуя из этого можно увидеть, что они могут находиться в зоне риска заболеваний.

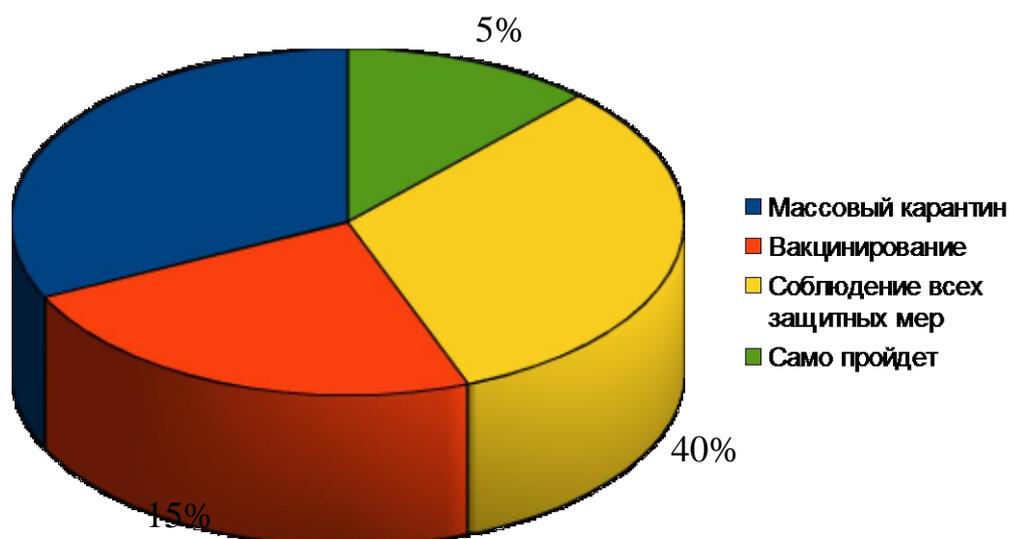


Рисунок 4 - Единственное спасение мира от пандемии коронавируса- это

На вопрос: «Единственное спасение мира от пандемии коронавируса- это» 40 человек ответили- массовый карантин, также 40 человек ответили- соблюдение всех защитных мер, 15 человек ответили- вакцинирование, 5 человек ответили- само пройдёт.

А вот в анализе следующего вопроса, вызвали тревогу некоторые ответы студентов. Среди них следующие ответы: 25 человек ответили, что не используют никакие средства защиты, а значит, подвергают опасности себя и окружающих их людей, и 30 человек ответили, что используют только антисептик. Но ведь этого недостаточно, чтобы избавиться от бактерий, в том числе подвергаются риску дыхательные пути.

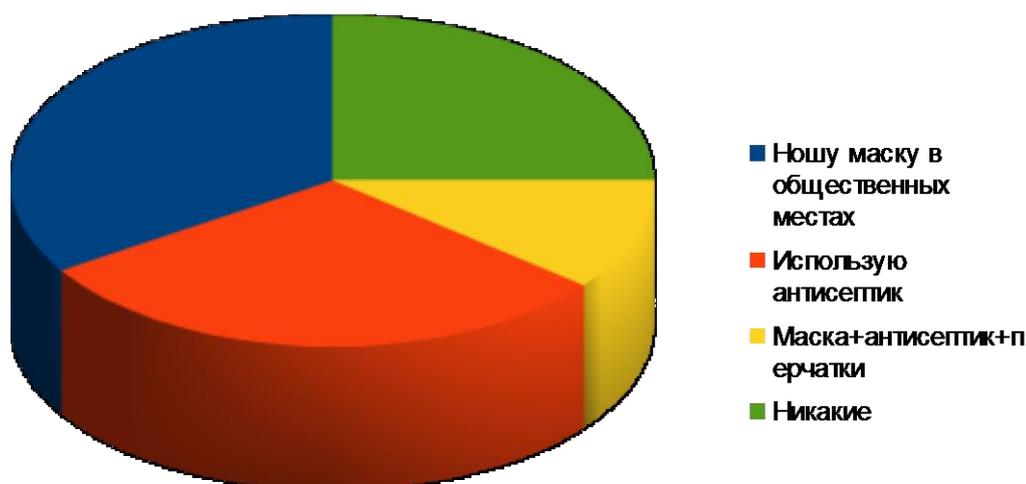


Рисунок 5 - Какие индивидуальные средства защиты вы используете?

Данные анкетирования подтверждают исследования о знаниях мер

профилактики и повышения иммунитета среди студентов.

Анализ действительного отношения студентов к профилактике простудных заболеваний и коронавирусной инфекции показывает, что их слова о знании и мерах предосторожности при заболевании во многом является ложными, словесными.

Для того, чтобы поднять уровень знаний и соблюдения профилактики, нужно сделать так, чтобы студенты для себя же понимали какая опасная ситуация сейчас и к чему это может привести. Как показали исследования, студенты-первокурсники обладают низким уровнем грамотности о здоровье и профилактике заболеваний.

Результаты исследования показали, что потребность в здоровье занимает ведущее место в иерархии жизненных ценностей. Однако, между потребностью студентов в здоровье и усилиями, направленными на его формирование и сохранение, существует явное несоответствие, причиной которого является недостаточная валеологическая грамотность. Данные о студентах, собранные в исследовании, позволили выявить связь структуры жизнедеятельности с состоянием и сохранением здоровья студента.

Анализ опросных листов позволил прийти к заключению, что отношение и ценностные ориентации студента на его собственное здоровье нужно ещё прорабатывать и продолжать изучать.

Полученные результаты позволяют прийти к мысли на дальнейшее изучение знаний и практических навыков студентов, формирования деятельного отношения профилактике различного вида заболеваний, разработку путей повышения образовательной направленности сохранения здоровья студентов.

#### Библиографический список

1. Никифоров В.В. Новая коронавирусная инфекция (COVID-19): этиология, эпидемиология, клиника, диагностика, лечение и профилактика. М., 2020. 48 с.
2. Ежлова Е.Б. МР 3.1.0140-18. 3.1. Профилактика инфекционных болезней. Неспецифическая профилактика гриппа и других острых респираторных инфекций. Методические рекомендации (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10.12.2018) / под редакцией А.Ю. Попова. СПб, 2018. 50 с.
3. Профилактика и реабилитация заболеваний средствами физической культуры: учебное пособие / сост. Л. А. Рыжкина, Л. В. Чекулаева. Ульяновск: УлГТУ, 2017. 140 с.
4. Р. И. Айзман, Рубанович В. Б., Суботялов М. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учебное пособие. Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2010. 214 с
5. Сазонов А. Коронавирус и другие инфекции. Коварные реалии мировых эпидемий. М.: АСТ, 2020. 220 с.