

31.03.2016г

Результаты анкетирования студентов Пензенского областного медицинского колледжа о распространенности поведенческих факторов риска неинфекционных заболеваний

31 марта в Пензенском областном колледже проходил семинар со студентами первого курса на тему: «Всемирный день здоровья», на котором было проведено анонимное анкетирование. В анкетировании приняли участие 3 юноши и 21 девушка.

По результатам анкетирования оценили свое здоровье как хорошее - 79 %, удовлетворительное – 16 % и отличное - 5%.

79 % опрошенных ведут активный образ жизни (занимаются зарядкой, бегом, плаванием и т.д.), уделяют физическим упражнениям более 30 минут в день 59 %.

26 % анкетированных - постоянно придерживаются рационального питания, а 55 % - иногда.

У 50 % студентов в рацион питания входит более 400 гр. овощей и фруктов в сутки.

Подъемы артериального давления отмечают – 42 % опрошенных, но контролируют артериальное давление из них всего - 29 %.

Никогда не пробовали спиртные напитки – 64 % студентов, никто из ребят не курит.

Выводы:

1. Хорошее здоровье имеют 84% опрошенных, вредных привычек не имеют.
2. Не придерживаются здорового рациона и режима питания -74 % студентов.
3. У 42% опрошенных отмечается подъемы артериального давления.
4. Недостаточно занимаются физической активностью – 21% опрошенных.
5. Вредных привычек нет ни у кого.

Рекомендовано:

1. Отрегулировать контроль за артериальным давлением, пройти обследование в любом из Центров здоровья г. Пензы.
2. Обратит внимание на режим питания, рацион питания.
3. Увеличить физические нагрузки.