

2. Гнійничкові захворювання виникають при потраплянні патогенних мікробів на пошкоджену шкіру чи в сальні та потові залози. Основні причини шкірно-гнійничкових захворювань: недотримання правил особистої гігієни, зниження стійкості шкіри до цих інфекцій, брудний одяг, потертості, забруднений спортивний інвентар та обладнання.

3. Профілактичними заходами шкірно-гнійничкових інфекцій є дотримання гігієнічних вимог догляду за тілом. Необхідно стежити за чистотою одягу, взуття та спортивного обладнання. Усі дрібні пошкодження шкіри обробляти 2 % розчином йоду чи 1 % розчином брильянтової зелені. Рекомендується застосування загартовуючих процедур, опромінення ультрафіолетовим промінням. При чисельних та тривалих гнійничкових ушкодженнях шкіри необхідно провести спеціальний курс лікування.

ЛІТЕРАТУРА

1. Даценко І.І., Габович Р.Д. Профілактична медицина. Загальна гігієна з основами екології. – К.: Здоров'я, 1999. – 692 с.
2. Дойзер Э. Здоровье спортсмена / Пер. с нем. А.А.Арутюнова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
3. Загальна гігієна (посібник для практичних занять) / Під ред. І.І.Даценко. – Львів: Світ, 2002. – 302 с.
4. Полиевский С.А. Личная и общественная гигиена: учебное пособие. – М., 1980. – 22с.

О.А.ЧИЧКАН, Н.В.КИВАН-МУЛЬТАН,
О.Ю.ІВАНОЧКО, С.П.МАРТИНЮК

ЧЕРЕЗ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

В статті викладені результати анкетування студентів 1 курсу медичного факультету ЛНМУ імені Данила Галицького стосовно їх відношення до фізичних вправ та до предмету "Фізичне виховання"

В статтє изложєны результати опроса студєнтов 1 курса медицинскогo факультета ЛНМУ имени Данила Галицкого относительно их отношения к физическим упражнениям и к предмету "Физическое воспитание"

In the article the results of questioning of students of a 1 course of medical faculty of the LNMU name are expounded Daniel Galitski in relation to their attitude toward physical exercises and to the object "Physical education"

В основі занять фізичними вправами лежить принцип різнобічного розвитку людини, а саме, гармонійного розвитку морально-вольових і фізичних якостей, відмінної працездатності серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, уміння оволодівати рухами і добре координувати їх та фізична досконалість в цілому. Також відомо, що різноманітні заняття фізичною діяльністю сприятливо впливають на організм людини. Так, силові тренування не тільки формують потужну м'язову систему і дозволяють регулювати масу тіла, але значно знижують ризик виникнення та розвитку серцево-судинних захворювань, нервових розладів, діабету тощо. На сьогодні, за даними преси (2006), великою проблемою в Україні є смертність молодих чоловіків в основному, через алкоголь, погані умови праці, куріння, невміння вести здоровий спосіб життя, відсутність традицій нормального харчування, та нормальної поведінки і таке інше.

О.Ю.Рибак зі спів. (2005) довід, що у 53 % випадків оздоровча діяльність людини детермінує її здоров'я. Що покладено у оздоровчу діяльність? По-перше, навички правильного харчування, відпочинку, а по-друге, і це є основним – систематична фізична активність протягом усього життя. Змінюючи спосіб життя на активний, ми самі собі підвищуємо шанси на здорове життя, тобто на цілком адекватний фізичний і психічний стан, що утотожнюється з тривалістю та повноцінністю життя.

Прагнення зберегти здоров'я та добре самопочуття без будь-яких зусиль також дуже розповсюджене. Люди пояснюють собі, що організм необхідно берегти, а не експлуатувати. Вони вважають, що під час фізичного навантаження здоров'я витрачається; коли доводиться фізично попрацювати, вони вважають це "шкодою для здоров'я". Тим часом, щоб підвищити потенціал свого здоров'я, необхідно трохи самооблізації і мотивації, аби зуміти втомитися і пролити трохи поту.

так як без праці неможливо досягти успіху. Нам бракує переконання, що часом самому можна зробити для власного здоров'я більше, ніж лікар чи шпиталь.

Нами проведено анкетування студентів 1 курсу медичного факультету №1 та №2 ЛНМУ ім.Данила Галицького, з метою вивчення ставлення їх до занять різноманітними фізичними вправами. Було опитано 98 студентів у віці від 17 до 20 років, з них 20 хлопців та 78 дівчат.

Перший блок питань стосувався уроків фізкультури у школі (рис.1). Як видно з рисунку 1, 100% респондентів, як хлопців, так і дівчат, відмітили, що у школі проводився урок, і 92,3% дівчат - його відвідували. Хлопці також відвідували урок фізкультури і їм, на відміну від дівчат, легше було здавати нормативи, а більшість дівчат (53,8%) мали труднощі.

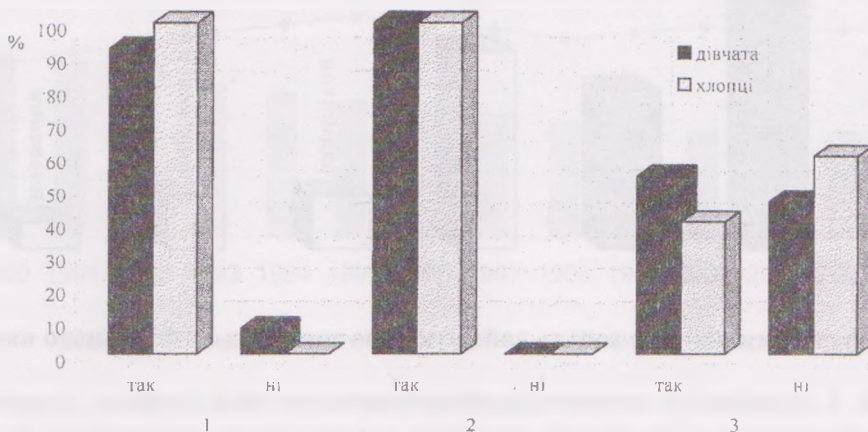


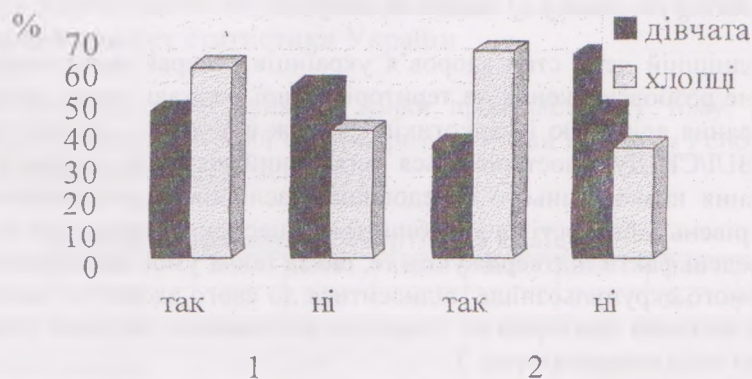
Рис.1. Відношення студентів до уроку фізкультури в школі

Примітка: 1. Чи відвідували Ви урок фізкультури у школі?

2. Чи проводився в школі урок фізкультури?

3. Чи тяжко Вам було здавати нормативи?

46,2% студенток та 60% студентів (рис.2) до вступу у ВНЗ займалися різноманітними видами спорту, зокрема, спортивними танцями, волейболом, боротьбою, настільним тенісом, спортивною гімнастикою тощо. Але вже у ВНЗ часу на заняття спортом майже не залишається, а отже і знижується фізична активність респондентів. А чи займаються студенти самостійно фізичними вправами? Більшість дівчат (64,1%) не займаються і майже стільки ж (60,3%) вживають алкогольні та слабоалкогольні напої. То до чого ж приведе нас Болонська конвенція, де різко збільшується розумова діяльність, по відношенню до школи, а фізична активність різко знижується? До відвідування дискотек? Як показало опитування 84,6% респонденток відвідує дискотеки. Але чи вистачає їм цього фізичного навантаження? Звичайно ні. Адже, науковими дослідженнями доведено, що найефективнішим засобом збереження і зміцнення здоров'я є виконання фізичних вправ.



Питання

Рис.2. Відношення студентів до занять спортом та фізичними вправами

Примітка: 1. Чи займалися Ви спортом до вступу у ВНЗ?

2. Чи займаєтесь Ви самостійно фізичними вправами?

Отже, резонним постає питання чи хочуть студенти відвідувати предмет “Фізичне виховання” в університеті? 69,2% дівчат та 90% хлопців позитивно відповіли на це питання (рис.3). При чому студенти виявили бажання займатися футболом, бадмінтоном, атлетичною гімнастикою, плаванням, настільним тенісом.

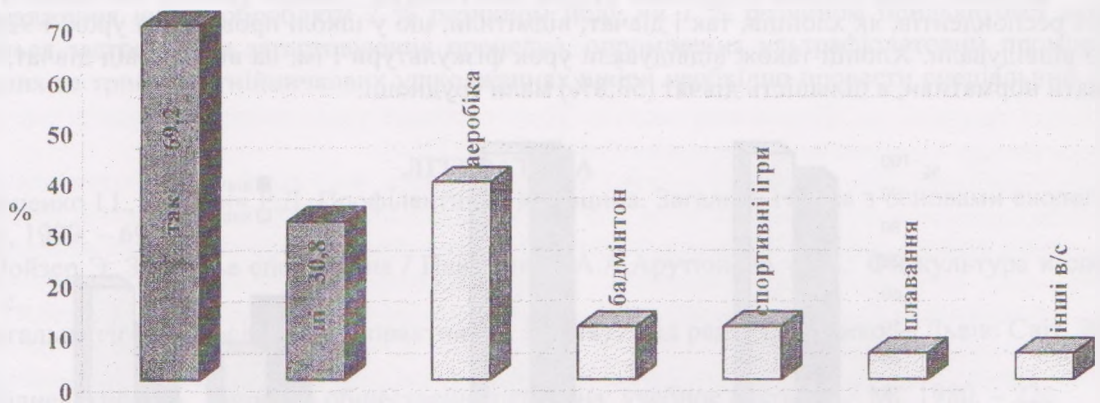


Рис.3. Види спорту, якими дівчата хочуть займатися на заняттях з “Фізичного виховання”

Студентки, в основному, хочуть займатися аеробікою, бадмінтоном, спортивними іграми, плаванням тощо. Основними агітаційними засобами для залучення студентів до занять „Фізичним вихованням” є бесіда зі студентами викладачів кафедри, інформація з дошки оголошень, інформаційні повідомлення, преса та розмови друзів.

Підводячи підсумки, можна сказати, що студенти проявляють інтерес до занять фізичними вправами, але це має бути організованим, керованим процесом.

І.Б. ШЕВЧУК

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ДЛЯ ЖІНКИ – ШЛЯХ ДО НАРОДЖЕННЯ ЗДОРОВОЇ ДИТИНИ

Аналізується вплив куріння, алкоголю і наркотиків, венеричних хворіб та СНІД-у на здоров’я дитини, яке формується ще під час вагітності матері.

Анализируется влияние курения, алкоголя и наркотиков, венерических болезней и СПИД-а на здоровье ребенка, которое формируется еще во время беременности матери.

Influence of smoking, alcohol and drugs, venereal illnesses and AIDS on health of the child which is formed during pregnancy of mother is analyzed.

На сьогоднішній день стан здоров’я українців є вкрай незадовільним. Перш за все цьому сприяє інтенсивне розповсюдження на території нашої держави таких факторів ризику захворювань як куріння, вживання алкоголю і наркотиків. Також в Україні і надалі триває поширення епідемії туберкульозу і ВІЛ/СНІДу, спостерігається негативний вплив на здоров’я населення падіння рівня життя, забруднення навколишнього середовища, наслідків Чорнобильської аварії. Варто віднести сюди й високий рівень зайнятості на виробництвах з несприятливими для здоров’я умовами праці.

Вищенаведені факти підтверджують те, що за таких умов проживання жінки репродуктивного віку повинні якомога скрупульозніше відноситися до свого здоров’я і вести здоровий спосіб життя. Алже, це є дуже вагомим фактором не лише для народження здорової дитини, а й для покращення демографічної ситуації в державі (рис. 1)

Основною метою статті є спроба виділити негативні фактори і розкрити їх вплив на народження здорового покоління, а також вказати можливі шляхи вирішення даної проблеми суспільства.

За останні чотирнадцять років незалежності України кількість вперше в житті зареєстрованих випадків захворювань, що стосуються вагітності, пологів та післяпологового періоду зросла в 1,6 рази (таблиця 1). Безперечно наслідком такої ситуації є те, що жінки все більше і більше попадають під