

**Г. Р. Сагитова¹, А. А. Антонова¹✉, М. Я. Ледяев², Д. М. Фараджова³,
Р. Р. Кубекова¹, З. Ш. Осмаева¹, Х. Х. Джабраилова¹, П. М. Абдулаева¹**

¹ Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань, Россия

² Волгоградский государственный медицинский университет, Волгоград, Россия

³ Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

✉ fduecn-2010@mail.ru

ОЦЕНКА УРОВНЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ УНИВЕРСАНТОВ О ПРАВИЛАХ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Аннотация. Подавляющая часть заболеваний человека обусловлена, прежде всего, его образом жизни и повседневным поведением. **Целью работы** является оценка уровня осведомленности молодежи в отдельных аспектах личной гигиены. Проводилось анонимное добровольное анкетирование 110 студентов лечебного и педиатрического факультетов второго года обучения. Абсолютное большинство студентов (96,4 %) заявило о своей информированности о правилах личной гигиены. В опросе 84,5 % респондентов моют руки перед едой при посещении мест общественного питания, а 14,5 % – иногда. Из них 50,9 % предпочитают использовать дезинфицирующий раствор и только 48,2 % – мыльный раствор. По мнению универсантов, основной причиной несоблюдения правил гигиены рук являются: недостаточное осознание проблемы (86,4 %), недостаток времени (33,6 %), забывчивость (76,4 %!), отсутствие условий и среды (58,2 %), другое (5,5 %). **Результаты исследования** показали недостаточную информированность молодых людей о правилах личной гигиены.

Ключевые слова: студенты, осведомленность, здоровый образ жизни, личная гигиена

**G. R. Sagitova¹, A. A. Antonova¹✉, M. Ya. Ledyayev², D. M. Faradzhova³,
R. R. Kubekova¹, Z. S. Osmaeva¹, K. K. Jabrailova¹, P. M. Abdulaeva¹**

¹ Astrakhan State Medical University, Astrakhan, Russia

² Volgograd State Medical University, Volgograd, Russia

³ St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia

✉ fduecn-2010@mail.ru

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF AWARENESS OF UNIVERSITY STUDENTS ABOUT THE RULES OF PERSONAL HYGIENE

Abstract. The vast majority of human diseases are primarily due to their lifestyle and everyday behavior. **The purpose of the work** is to assess the level of awareness of young people in certain aspects of personal hygiene. An anonymous voluntary survey was conducted among 110 students of the medical and pediatric faculties, the second year of study. The absolute majority of students (96,4 %) stated that they were aware of the rules of personal hygiene. In the survey, 84,5 % of respondents wash their hands before eating when visiting catering places, and 14,5 % – sometimes. Of these, 50,9 % prefer to use a disinfectant solution and only 48,2 % prefer a soapy solution. According to university students, the main reason for non-compliance with hand hygiene rules is: insufficient awareness of the problem (86,4 %), lack of time (33,6 %), forgetfulness (76,4 %!), lack of conditions and environment (58,2 %), other (5,5 %). **The results of the study** showed a lack of awareness of young people about the rules of personal hygiene.

Keywords: students, awareness, healthy lifestyle, personal hygiene

На сегодняшний день существует достаточно научных данных о правилах личной гигиены и здоровом образе жизни, направленных на поддержание и сохранение здоровья, увеличение продолжительности жизни людей, снижения риска возникновения и распространения инфекционных заболеваний.

Личная гигиена является основой здорового образа жизни, создает благоприятные условия окружающей среды для нормального развития человечества [1]. Соблюдение простых правил снижает риск инфицирования контагиозными инфекциями, в опре-

деленной степени предупреждает наступление эпидемии и пандемии.

Пандемия COVID-19 напомнила, как важно мыть руки и придерживаться других важных гигиенических привычек, которые могут обезопасить распространение инфекции [6].

Здоровье молодых людей имеет решающее значение для развития общества в целом и здоровья будущих поколений. Это в значительной степени зависит от собственных действий и выбора своего поведения молодежью.

Исследователи отмечают, что молодые люди недостаточно мотивированы на сохранение здоровья и не имеют жизненной установки на здоровый образ жизни [2–5].

ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Оценка уровня осведомленности универсантов в отдельных аспектах личной гигиены.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

В 2022 г. проведено одномоментное сплошное исследование осведомленности о правилах личной гигиены студентов Астраханского государственного медицинского университета.

С этой целью проводилось анонимное добровольное анкетирование 110 студентов лечебного и педиатрического факультетов второго года обучения.

Опросники разработаны авторами статьи и направлены на оценку знаний отдельных аспектов личной гигиены. Статистическую обработку проводили с использованием Microsoft Excel и методов описательной статистики. Данные представлены в виде абсолютных чисел и их долей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Абсолютное большинство студентов (106–96,4 %) заявили об информированности в вопросах правил личной гигиены, и только 4 опрошенных (3,6 %) признают себя неосведомленными.

Одним из важнейших компонентов личной гигиены является правильный уход за кожей. Кожа, выполняя барьерную функцию, обеспечивает защиту от механических, физических, химических повреждений, а также от биологических агентов. Обеспечивая синтез кальциферола, кожа опосредованно участвует в метаболизме кальция и фосфора.

В процессе труда и быта кожные покровы постоянно загрязняются, что способствует размножению патогенных микроорганизмов и развитию патологических состояний (фолликулиты, фурункулез, гидрадениты и пр.). Только чистая, здоровая кожа способна наилучшим образом выполнять свои многочисленные функции.

Анализ ответов универсантов выявил, что душ ежедневно принимают – 89,1 % (98) опрошенных, из них 1 раз в день – 33,6 % (37), 2 раза в день – 44,5 % (49), несколько раз в день – 10,9 % (12). Стараются принимать ванну не менее одного раза в неделю – 40,9 % (45), два раза в неделю и более – 19,1 % и не принимают ванну – 40 % (44). Ежедневно принимая водные процедуры, обязательно пользуются мочалкой и мылом – 37,3 % (41).

Известно, однако, ежедневное применение горячей воды и мыла ухудшает состояние кожи, вызывает излишнее обезжиривание и сухость. Только раз в неделю рекомендуют принимать банную процедуру дома, причем лучшим способом является

мытьё под душем с непрерывно стекающей чистой водой [7].

В дополнительном уходе нуждаются более загрязняемые участки тела: лицо, шея, кисти и стопы. Около 13,6 % опрошенных умываются только утром, а 86,4 % утром и вечером.

Известно, что мыть лицо необходимо не менее двух раз в день – утром и вечером.

Немаловажное значение имеет мытьё рук после улицы, ведь многие микробы остаются на коже человека. Среди студентов 95,4 % (105) сразу же моют руки после того, как они пришли с учёбы. Из них 76,4 % (84) предпочитают жидкое мыло, а 22,7 % (25) – хозяйственное. При проведении опроса также были выявлены студенты, которые забывают помыть руки перед приемом пищи, а именно 11,8 % (13) – очень редко моют, 4,5 % (5) – иногда. Среди студентов 72,7 % (80) моют руки и после приема пищи.

Для постоянного поддержания здоровья необходимо придерживаться правил личной гигиены не только дома, но и при посещении общественных мест, в частности, кафе, ресторанов, столовых и т. д. В опросе 84,5 % (93) респондентов моют руки перед приемом пищи при посещении мест общественного питания, а 14,5 % (16) – иногда. Из них 50,9 % (56) предпочитают использовать дезинфицирующий раствор, а 48,2 % (53) – мыльный раствор. Дезинфицирующие средства для рук не избавляют от всех типов микробов, могут не удалять вредные химические вещества. После мытья рук вытирают руки индивидуальным полотенцем лишь – 58,2 % (64).

Посещение общественных мест общего пользования (туалета) является одним из очагов различных микроорганизмов, которые, попав в организм человека, вызывают многие заболевания. Мытьё рук после посещения такого места является обязательным. Среди прошедших опрос, 98,2 % (108) моют руки после посещения туалета.

Следует отметить, что 95,4 % (105) считают, что правильное мытьё рук является отличным способом защиты от кишечных инфекций, а 67,3 % (74) – от простуды и гриппа.

Также в ходе опроса было выяснено, что 96,4 % (106) студентов знают, как правильно мыть руки. У 36,4 % (40) респондентов на мытьё рук уходит 30 секунд; у 30 % (33) – от 30 секунд до 1 минуты; у 14,5 % (16) – «когда как»; у 7,3 % (8) – 1 минута и более; у 9,1 % (10) – 10 секунд. Согласно рекомендациям ВОЗ, мыть руки с мылом необходимо не менее 40–60 секунд.

Ежедневная влажная уборка помещения также является одним из главных элементов личной гигиены, позволяющая улучшить состояние окружающей среды дома.

В домашней пыли могут обнаруживаться более 150 видов клещей, а также это место скопления для различного вида микроскопических грибов. При опросе было выявлено, что влажную уборку произ-

водят один раз в неделю только 79,1 %, один раз в две недели – 20,9 %. Известно, что и дверные ручки, сумки, головной убор и другие предметы обихода являются источником инфекции, поскольку там тоже осаждаются микроорганизмы. Чуть более половины респондентов (52,7 %) протирают дверные ручки в своей комнате 1 раз в неделю; 40 % – не вытирают и только 5,5 % – ежедневно.

Рекомендуется проводить влажную уборку не реже одного раза в неделю, а по необходимости и чаще. Установлено, что 31,8 % студентов ставят на стол сумку с продуктами после того, как пришли из магазина домой.

Согласно мнению универсантов, основной причиной несоблюдения правил гигиены рук являются: недостаточное осознание проблемы (86,4 %), недостаток времени (33,6 %), забывчивость (76,4 %), отсутствие условий и среды (58,2 %), другое (5,5 %).

Результаты исследования показали недостаточную информированность молодежи в правилах личной гигиены. Респонденты пока еще до конца не осознают, что здоровый стиль жизни обеспечит их организму надежный щит против многих заболеваний.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные результаты представляют практическую значимость в организации гигиенического воспитания студентов.

Опираясь на полученные данные, целесообразно разрабатывать и внедрять адресно профилактические программы здорового образа жизни.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Байдалова О. В. Влияние социальных факторов на показатели общественного здоровья. *Волгоградский научно-медицинский журнал*. 2017;4:8–10.
2. Смирнов А. В., Перлин Д. В., Экова М. Р. и др. Диагностическая информативность иммуногистохимических биомаркеров при проведении прижизненного патологоанатомического исследования рака простаты. *Вестник Волгоградского государственного медицинского университета*. 2019;1(69): 55–58.
3. Дмитренко А. А., Енич Т. В. Отношение молодежи к влиянию на здоровье отдельных аспектов личной гигиены. *Смоленский медицинский альманах*. 2016;4:224–228.

Информация об авторах

Гульнара Рафиковна Сагитова – доктор медицинских наук, профессор, sagitova-gulnara04@yandex.ru

Алена Анатольевна Антонова – доцент, кандидат медицинских наук, fduesn-2010@mail.ru

Михаил Яковлевич Ледяев – доктор медицинских наук, профессор, ledyaevmikhail@gmail.com

Диана Мохуббатовна Фараджова – студентка, diana.alister@yahoo.com

Ринета Расуловна Кубекова – студентка, kubekovarineta56@gmail.com

Заира Шоиповна Осмаева – студентка, Zajka.osmaeva@mail.ru

Хава Хасановна Джабраилова – студентка, hhhh7777_7777@bk.ru

Патимат Муртазалиевна Абдулаева – студентка, patya.abdulaeva99@mail.ru

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 11.01.2023; одобрена после рецензирования 05.04.2023; принята к публикации 19.04.2023.

4. Ищенко А. В. Оценка уровня осведомленности студентов о правилах личной гигиены. В сб: *Окружающая среда и здоровье населения. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых*. Иркутск, 2020:105–108.

5. Козырева П. М., Смирнов А. И. Динамика самооценок здоровья россиян: актуальные тренды постсоветского периода. *Социологические исследования*. 2020;4:70–81.

6. Стерлядева Н. А., Чуканова Т. В. Некоторые аспекты самосохранительного поведения студенческой молодежи в период пандемии коронавируса. *Социодинамика*. 2022;4:50–56.

7. Филоненко В. И., Никулина М. А., Патраков Э. В., Ковтун О. П. Представления о здоровье и здоровьесбережении у студенческой молодежи. *Социологические исследования*. 2018;7:152–157.

REFERENCES

1. Bajdalova O. V. Influence of social factors on indicators of public health. *Volgogradskij nauchno-meditsinskij zhurnal = Volgograd scientific medical journal*. 2017;4:8–10. (In Russ.).
2. Smirnov A. V., Perlin D. V., Ekova M. R. et al. Diagnostic informativity of immunohistochemical biomarkers during in vivo pathoanatomical examination of prostate cancer. *Vestnik volgogradskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta = Bulletin of the Volgograd State Medical University*. 2019;1(69): 55–58. (In Russ.).
3. Dmitrenko A. A., Enich T. V. The attitude of young people to the impact on health of certain aspects of personal hygiene. *Smolenskij medicinskij al'manah = Smolensk medical almanac*. 2016;4:224–228. (In Russ.).
4. Ishchenko A. V. Assessing the level of students' awareness of the rules of personal hygiene. V sbornike: *Okruzhayushchaya sreda i zdorov'e naseleniya. Materialy VII Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii studentov i molodykh uchenykh*. Irkutsk, 2020:105–108. (In Russ.).
5. Kozyreva P. M., Smirnov A. I. Dynamics of self-assessments of the health of Russians: current trends in the post-Soviet period. *Sociologicheskie issledovaniya = Sociological research*. 2020;4:70–81. (In Russ.).
6. Sterljadeva N. A., Chukanova T. V. Some aspects of self-preserving behavior of student youth during the coronavirus pandemic. *Sociodinamika = Sociodynamics*. 2022;4:50–56. (In Russ.).
7. Filonenko V. I., Nikulina M. A., Patrakov Je. V., Kovtun O. P. Ideas about health and health saving among student youth. *Sociologicheskie issledovaniya = Sociological research*. 2018;7:152–157. (In Russ.).

Information about the authors

Gulnara Rafikovna Sagitova – Doctor of Medical Sciences, Professor, sagitova-gulnara04@yandex.ru <https://orcid.org/0000-0002-8377-6212>

Alena Anatolyevna Antonova – Associate Professor, Candidate of Medical Sciences, fduecn-2010@mail.ru <https://orcid.org/0000-0003-2581-0408>

Mikhail Yakovlevich Ledyayev – Doctor of Medical Sciences, Professor ledyaevmikhail@gmail.com <https://orcid.org/0000-0003-1414-8789>

Diana Mokhubbatovna Farajova – student, diana.alister@yahoo.com, <https://orcid.org/0000-0001-5613-4225>

Rineta Rasulovna Kubekova – student, kubekovarineta56@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-4326-9603>

Zaira Shoipovna Osmaeva – student, Zajka.osmaeva@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0508-7654>

Khava Khasanovna Dzhabrailova – student, hhhh7777_7777@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1611-0066>

Patimat Murtazalievna Abdulaeva – student, patya.abdulaeva99@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3806-4638>

The authors declare no conflicts of interests.

The article was submitted 11.01.2023; approved after reviewing 05.04.2023; accepted for publication 19.04.2023.