

О.М. Родионова

**ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ  
И ЭНДОЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

Под общей редакцией  
профессора Ю.М. Левина

Москва  
Российский университет дружбы народов  
2010

ББК 51.1  
Р 60

Утверждено  
РИС Ученого совета  
Российского университета  
дружбы народов

**Под общей редакцией**

доктора медицинских наук, профессора, заведующего кафедрой эндоэкологии и клинической лимфологии ФПКМР РУДН, лауреата международной премии «Профессия – Жизнь» в номинации «Надежда человечества» *Ю.М. Левина*

**Рецензенты:**

заведующий кафедрой педиатрии и школьной медицины факультета усовершенствования врачей РГМУ, доктор медицинских наук, профессор, главный специалист Департамента здравоохранения г. Москвы, научный руководитель Центра качества образования Департамента образования г. Москвы, научный руководитель Центра вегетативных и сосудистых дисфункций *Д.Д. Панков*,  
главный врач поликлиники № 1 ЦМСЧ № 165, кандидат медицинских наук *Б.И. Лавер*

**Родионова, О.М.**

**Р 60** Экологические и эндоэкологические основы оздоровления студентов [Текст] : монография / О.М. Родионова ; под общ. ред. проф. Ю.М. Левина. – М. : РУДН, 2010. – 148 с. : ил.

ISBN 978-5-209-03478-0

В монографии рассматриваются вопросы сохранения и укрепления здоровья студентов, в том числе организация системы оздоровления в вузах экологического профиля. Приводятся данные комплексных исследований в различных регионах РФ. Дается обоснование применения для повышения уровня здоровья студентов способа нормализации физиологического состояния организма методами эндоэкологической реабилитации на клеточно-организменном уровне (ЭРЛ). Задаются вопросы экологического образования в вузах страны.

Книга предназначена для специалистов, работающих в системе организации здравоохранения, врачей и педагогов, занимающихся проблемами здоровья и адаптации учащейся молодежи, для студентов и широкого круга читателей, интересующихся данной темой.

ISBN 978-5-209-03478-0

ББК 51.1

© О.М. Родионова, 2010

© Российский университет дружбы народов, Издательство, 2010

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Список основных терминов и сокращений</b>	5
<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	7
<b>ЧАСТЬ I. ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ</b>	12
<b>Глава 1. Современная экологическая ситуация в мире</b>	12
<b>Глава 2. Уровень здоровья населения в мире и в России</b>	34
2.1. Факторы, влияющие на состояние здоровья	34
2.2. Демографические проблемы России	38
2.3. Состояние здоровья учащейся молодежи (совместно с В.А. Зерновым, И.С. Арефьевой, Л.П. Свирид- киной, Н.Г. Гадельшиной)	40
2.3.1. Студенты РУДН	46
2.3.2. Студенты колледжа РосНОУ	54
2.3.3. Студенты МНЭПУ	64
<b>Глава 3. Оздоровление студенчества</b>	70
3.1. Организация медицинской помощи студентам	70
3.2. Диспансерное наблюдение студентов	74
3.3. Перспективы и направления диспансерного наблюдения студентов	78
3.4. Методы оздоровления школьников и студентов	85
<b>ЧАСТЬ II. ОТ ЭКОЛОГИИ К ЭНДОЭКОЛОГИИ</b>	88
<b>Глава 1. Эндоэкологическая болезнь как следствие эколо- гического кризиса</b>	88
<b>Глава 2. ЭРЛ: сущность метода, применение для оздоров- ления и лечения</b>	97

2.1. Общее описание метода	97
2.2. Техническое и лекарственное обеспечение ЭРЛ	102
2.3. Этапы ЭРЛ	105
2.4. Возможности применения ЭРЛ	111
2.5. Особенности реабилитации студентов	116
<b>Глава 3. Здоровьесберегающее обучение в ВУЗах</b>	118
3.1. Преподавание валеологии в высших учебных заведениях	118
3.2. Экология, экология человека и эндэкологическая медицина в ВУЗах	124
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	134
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>	137

## ВВЕДЕНИЕ



Результаты исследований, рассматривающих различные аспекты воздействия абиотических, биотических и антропогенных факторов на организм человека, приводят к неутешительному выводу: экологический прессинг на человека превысил способность организма к адаптации. В группу наиболее уязвимой части населения входит студенческая молодежь – творческий потенциал будущего страны.

Сохранение и укрепление здоровья студентов – одной из представительных групп молодежи страны, насчитывающей свыше 3 миллионов человек [59], является актуальной проблемой современного общества. Вместе с тем влияние неблагоприятной экологической ситуации, все возрастающие требования к уровню подготовки специалистов высшего звена, обусловленные увеличением потока научной информации, внедрением инновационных образовательных технологий, приводят к перегрузке студентов. Повышается психоэмоциональная напряженность, истощаются адаптационные резервы нервной, эндокринной и иммунной систем, возрастает вероятность заболеваний [93].

С 1973 г. в РУДН проводятся исследования по программе «Здоровье студентов» в составе Госпрограммы АН РАМН и Высшей школы. Основным методом исследования является диспансерное наблюдение, проводимое врачами различных специальностей. Накоплены данные о здоровье студенческой молодежи более чем из 140 стран мира.

На кафедре экологии человека экологического факультета медико-эколого-социальные исследования студенческой и школьной среды проводятся с 1995 г. Так, в 1995-1999 гг. изучали психофизиологический статус, заболеваемость, социально-

гигиенические особенности режима быта, учебы и отдыха, трудовую занятость после учебы, распространенность вредных привычек у 835 школьников и 749 студентов. Установлено, что к группе практически здоровых можно отнести менее 40% школьников выпускных классов и менее 17% студентов четвертого курса.

Для современной студенческой молодежи характерен чрезвычайно низкий уровень понимания ответственности за собственное здоровье. Почти у всех обследованных отсутствовали навыки рациональной организации труда, психогигиены, досуга, была крайне низкая медицинская активность. При комплексном исследовании распространения вредных привычек в школьной и студенческой среде, согласно полученным данным, к 10-11-му классу курили более 40% старшеклассников, алкоголь употребляли от 30 до 50% девушек и юношей. Средний возраст начала приема алкоголя приходился на 12-13 лет. Прием наркотических веществ школьниками увеличился с 3,24% в 1996 г. до 23,7% – в 1999 г. В ВУЗах от курса к курсу распространенность злоупотребления табаком, алкоголем и наркотическими препаратами возрастает. Так, если на первом курсе (1996 г.) курящих студентов было 20,8%, принимающих алкоголь – 75,5%, изредка употребляющих наркотические препараты (в основном марихуану) – 18,5%, то к четвертому курсу (1999 г.) курили уже 34,2% студентов, принимали алкоголь – 89,13%, наркотические вещества – 38,2% [79]. Более поздние исследования показывают неутешительную динамику всех показателей.

В 2005-2007 гг. по результатам обследования 1800 студентов МНЭПУ [9] были получены данные, которые показали, что только 10-20% студентов относятся к группе здоровых; 70-80% имеют отклонения в состоянии здоровья или снижение резервных возможностей различных систем; 10-15% – органические заболевания.

При оценке причин, вызывающих ухудшение здоровья, абсолютное большинство студентов указывает нарушение экологической ситуации (75,5%) и несоблюдение режима дня

(40%). Исследования Н.И. Косяковой [57], показали, что менее 20% студентов, считающих себя здоровыми, оказались таковыми на самом деле. По результатам анкетирования, до 85% респондентов считают, что они ведут здоровый образ жизни, однако реально придерживаются правил и требований ЗОЖ менее 10%.

По данным Г.В. Шеметовой (2009) постоянно следили и укрепляли свое здоровье лишь 6% опрошенных, «по мере возможности и необходимости» заботились о своем здоровье 11,8% [93].

По нашим данным, все молодые люди, без исключения, признают важную роль физической культуры в жизни человека, но при этом регулярно занимаются ею 5-15%. Молодые люди проявляют интерес к правильному питанию и стараются соблюдать разнообразие рациона (предпочтение отдается растительной, молочной и низкокалорийной пище, салатам, морепродуктам), принимать горячее питание. В то же время абсолютное большинство употребляет пиво, сладкие газированные напитки и воды, чипсы.

Анализ приоритетов студентов МНЭПУ [9] показал, что первое ранговое место – 25% студентов – занимает наличие хорошей семьи и соблюдение внутрисемейных традиций. В 15% случаев первое ранговое место разделили успехи в работе/учебе и здоровье. На последних местах оказались возможность избрания в руководящие органы и успехи в творчестве. Остальные параметры заняли срединное положение в следующей последовательности: материальный уровень жизни, уважение со стороны товарищей, высокая работоспособность, дружба с интересными людьми, высокие нравственные качества, уровень культуры.

В конце 2009 г. под эгидой РОС в 10 регионах России и Беларуси (городах Брянск, Гродно, Грозный, Минск, Москва, Мурманск, Н. Новгород, Ульяновск, Уфа, Хабаровск) было проведено социологическое исследование «Здоровье студентов». Опрошено 4053 студента (Журавлева и др., 2009). Установлен чрезвычайно низкий уровень культуры здоровья. Практически треть девушек и четверть юношей начинают заботу о здоровье только при его ухудшении.