

УДК 616-058-057,875 (477.87)

**ВПЛИВ ФАКТОРІВ, ЩО ФОРМУЮТЬ СПОСІБ ЖИТТЯ, НА РИЗИК ВИНИКНЕННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ ТА ДОНОЗОЛОГІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ УЖГОРОДСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ****Фера О.В., Палко А.І., Фера М.О.***Ужгородський національний університет, медичний факультет, кафедра соціальної медицини, гігієни з курсом історії медицини, м. Ужгород***РЕЗЮМЕ:** досліджені основні чинники, які формують спосіб життя студентів медичного факультету Ужгородського національного університету (тютюнопаління, вживання алкоголю, харчування, фізична активність) та проаналізований їх вплив на стан здоров'я досліджуваного контингенту.**Ключові слова:** спосіб життя, тютюнопаління, алкоголізм, раціональне харчування, фізична активність, загартовування, захворюваність, донозологічні стани

**Вступ.** Одним із найважливіших завдань сучасності є збереження здоров'я населення. Сучасна система підготовки спеціалістів у вузах передбачає збільшення обсягу отриманої інформації, різноманітності форм і методів навчання, втілення у практику самостійної навчальної і навчально-дослідницької роботи, що приводить до підвищення зайнятості студентів.

Інтелектуальна праця студентів пов'язана з розумовим та нервово-психічним навантаженням та способом і умовами життя.

Значне поширення шкідливих звичок та нездорової поведінки серед молоді, зростання частоти пов'язаної з цим патології піднімають проблему формування здорового способу життя до рангу найбільш актуальних [6].

Згідно з основною програмою ВООЗ „Основи політики досягнення здоров'я для всіх в Європейському регіоні на ХХІ ст.”, одним із важливих завдань є формування здорового способу життя.

Серед чинників нездорового способу життя провідне місце займають незбалансоване харчування, недостатня фізична активність, ризикована сексуальна поведінка, паління, зловживання алкоголем, немедичне споживання наркотичних речовин [1].

В Україні кожна 8-а особа серед чоловіків і кожна 6-а особа серед жінок страждає від ожиріння, яке підвищує ризик розвитку діабету у 100%, скорочує тривалість життя на 8-10 років. Проблема ожиріння є актуальною серед молоді, і її основними причинами є нерациональне харчування і гіподинамія, збільшення маси тіла [4].

Згідно з оцінками експертів ВООЗ, здоров'я людини на 50% визначається способом життя, де шкідливі звички посідають основне місце.

Провідним чинником ризику виникнення багатьох хронічних хвороб є тютюнопаління. Встановлено, що 25% захворювань, які призводять до передчасної смерті, пов'язані з палінням. За результатами вибіркового опитування населення, яке проводив Державний комітет статистики, виявлено, що палять кожний другий чоловік і кожна п'ята жінка України, встановлено, що серед чоловіків у віковій групі 18-29 років курять 52,5%, 30-

59 років – 62,7%, 60 років і старших – 33,7% серед жінок – відповідно 8,7%, 7,0%, 0,9% і у середньому за день викурюють 16-20 цигарок [7, 6]. Особливу тривогу викликає той факт, що з кожним роком збільшується число курців серед молоді: юнаків 14-17 років, жінок 18-25 років. За даними НДІ кардіології, за останні 20 років кількість українських жінок, які палять, збільшилася у чотири рази [3, 6, 7].

Зі зловживанням алкоголю пов'язано значне число медичних спеціальних та економічних проблем суспільства. На початок 2008 року в Україні зареєстровано 720 тис. офіційно хворих на хронічний алкоголізм і щорічно збільшується їх число на 50 тисяч.

Порівняно з попередніми роками середньорічне офіційне вживання алкоголю на душу населення зросло на 35%. Спостерігається „фемінізація” алкоголізму, кількість жінок, котрі вживають алкоголь, за останній рік зросла на 2,5%.

Рівень фізичної активності суттєво відрізняється у різних країнах Європи [2, 5]. Для населення України характерна низька фізична активність, що є причиною ожиріння серед молодих людей, та чинником ризику розвитку цілого ряду неінфекційних хвороб. Кількісні характеристики фізичного здоров'я у осіб, які нехтують фізичними тренуваннями у 1,3-2,3 рази нижчі, ніж у осіб, які регулярно ними займаються [2, 4].

Отже, поширення нездорового способу життя, пов'язані з ним медичні та соціально-економічні проблеми, викликають стурбованість науковців і обумовлюють пошук ефективних стратегій, розробку профілактичних заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я, особливо молодого покоління.

**Мета дослідження.** Вивчити провідні фактори способу життя (тютюнопаління, вживання алкоголю, харчування, фізична активність) їх вплив на стан здоров'я і розумову працездатність студентів медичного факультету.

**Матеріали та методи.** Протягом 2009-2010 навчального року на базі кафедри соціальної медицини, гігієни з курсом історії медицини було об-

стежено 300 студентів медичного факультету Ужгородського національного університету I-VI курсів віком від 18 до 24 років (150 юнаків та 150 дівчат). Для дослідження використовували загальноприйнятий анкетно-опитувальний метод. Статистична обробка даних досліджувань проводилась з використанням спеціальних пакетів прикладних статистичних програм Microsoft office EXCEL.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Аналіз біологічної цінності фактичних середньодобових харчових раціонів свідчить про значний надлишок вуглеводів і у юнаків, і у дівчат – студенток на 2,35 і 48,1% та дефіцит у споживанні білків на 10% та 18% відповідно, що нижче від рекомендованих норм.

Оскільки усі обстежені студенти споживали велику кількість вуглеводів, тому їхні раціони мали вищу за фізіологічні норми енергетичну цінність: у дівчат  $2500 \pm 35,3$  ккал. (норма 2000 ккал.) [4, 2], у юнаків –  $2770 \pm 51,3$  ккал. (норма 2450). Надмірна енергетична цінність раціонів може спричинити збільшення маси тіла, втомлюваність,

зниження працездатності і в поєднанні з низькою фізичною активністю – ожиріння.

Результати досліджень свідчать не тільки про неадекватність, а і про незбалансованість харчових раціонів у 66% студентів (мало споживають фруктів, овочів, морепродуктів), і про їх низьку біологічну цінність. Також встановлено порушення режиму харчування у 78% опитаних. Серед студентів, які харчуються нераціонально, у 25% діагностовано гастрит, у 15% – ожиріння.

Однією з основних ознак здорового способу життя є висока фізична активність – рух. Більшість молоді нашої держави ведуть малорухливий спосіб життя, чому сприяє науково-технічний прогрес: розвиток транспорту, механізація домашньої праці, телефонізація, комп'ютеризація, телебачення, які скоротили до мінімуму рухову активність.

Ставлення людини до шкідливих звичок характеризує її спосіб життя.

В результаті досліджень встановлено, що 56% опитаних палять (20% юнаків і 36% дівчат) і 10% з них більше ніж 1-15 цигарок у день.

Таблиця 1

Розподіл студентів медичного факультету щодо ставлення до паління та алкоголю (у%)

|   |    |
|---|----|
| Не палять   | 44 |
| Палять не часто і до 10 цигарок у день              | 46 |
| Палять щодня і більше 10 цигарок у день             | 10 |
| Не вживають алкоголь                                | 15 |
| Вживають алкоголь, але не частіше 1 раз у 2-3 тижні | 71 |
| Вживають щодня алкоголь                             | 1  |

Виявлено, що з числа тих, хто долучився до паління, більшість палять тільки в дружному колі, у компанії, на перервах між заняттями. 54,3% опитаних вважають, що паління шкідливе для здоров'я і різко засуджують тих, які палять, 13,2% відносяться лояльно до цього питання і 32,5% не вважають паління великим недоліком.

Встановлено, що студенти, які палять і вживають алкогольні напої, мають гірший стан здоров'я, ніж ті, які ведуть здоровий спосіб життя. Встановлено, що серед тих, котрі часто хворіють на ГРЗ, 66% палять, серед студентів, які вживають спиртні напої більша кількість захворюваностей на ЖКТ.

Фізкультура і спорт поліпшують стан здоров'я, надають упевненість у своїх силах.

При вивченні рівня фізичної активності опитуваного контингенту виявлено, що 9% регулярно, 54% нерегулярно займаються фізичними вправами та загартуванням, і 27% студентів-медиків веде малорухливий спосіб життя, їхня рухова актив-

ність обмежується пересуванням на перервах між клінічними базами.

Гіподинамія та незбалансоване харчування призводить до ожиріння, атеросклерозу, стенокардії, остехондрозу та захворювань органів дихання і у молодих людей.

**Висновки.** 1. Студенти медичного факультету Ужгородського національного університету ведуть не здоровий спосіб життя (нераціонально харчуються, мають шкідливі звички та низький рівень фізичної активності).

2. Чинники способу життя впливають на рівень захворюваності студентів.

3. Для реалізації європейської стратегії формування здорового способу життя, що ґрунтується на основних напрямках національної політики щодо зміцнення здоров'я, необхідно забезпечити умови для раціонального харчування, створити інфраструктуру та індустрію здоров'я та активного відпочинку, впровадити принципи неперервного медико-гігієнічного навчання та виховання.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Грузева Т.С. Фактори ризику в формуванні здоров'я населення /Т.С. Грузева //Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. — 2003. — №3. — С.9—16.
2. Івашків Л.Я. Оцінка фактичного харчування студентів Львівського інституту економіки і туризму /Л.Я.Івашків //Довкілля та здоров'я. —2010. — №3. — С.74—80.

3. Кросовський К.С. Глобальна тютюнова епідемія і протистояння їй в Україні./ К.С. Кросовський, Т.І. Андреева // Східноєвропейський журнал громадського здоров'я. — 2008. — №4. — С.66—70.
4. Москаленко В.Ф. Формування здорового способу життя — стратегічний напрям розвитку охорони здоров'я. /В.Ф.Москаленко //Международный медицинский журнал. — 2002. — №3. — С.6—8
5. Москаленко Н.Ф. Реалізація в країнах Європи стратегії з формування здорового способу життя в контексті політики здоров'я для всіх у ХХІ столітті /Н.Ф.Москаленко, Т.С. Грузева // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. — 2004. — №4. — С.14—21.
6. Москаленко В.Ф. Поширеність тютюнопаління серед молоді: проблеми та шляхи вирішення /Москаленко В.Ф., Грузева Т.С., Галієнко Л.І. // Східноєвропейський журнал громадського здоров'я. — 2008. — №4. — С.71—77.
7. Пономаренко В.М. Ставлення лікарів первинної медико-санітарної допомоги до проблем, пов'язаних з курінням. /В.М.Пономаренко, Н.В.Медведовська, Christopher Sauier та співавтори // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. — 2005. — №3. — С.71—74.

## SUMMARY

### INFLUENCE OF FACTORS FORMING THE WAY OF LIFE UPON RISKS OF THE ORIGIN OF DISEASES AND PRENOZOLOGICAL STATES OF STUDENTS OF MEDICAL FACULTY AT UZHGOROD UNIVERSITY

**Fera A.V, Palko A.I., Fera M.O.**

Basic factors which form the way of life of students of medical faculty at Uzhhorod National University (smoking, use of alcohol, feeding, physical activity) have been studied while their influence on the state of health of the probed contingent has been analyzed.

**Key words:** the way of life, smoking, alcoholism, rational, feeding, physical activity, tempering, morbidity