

УДК 614.2.:616-084+613.4.

## **ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я**

**Сабо Т., Фабрі А.**

*Факультет охорони здоров'я Дебреценського університету у м. Ниредьгаза, Угорщина*

**Ключові слова:** ставлення до здоров'я, охорона здоров'я, здоровий спосіб життя, фактори ризику

**Вступ.** Дослідження впливу медичних, біологічних, гігієнічних та соціальних факторів на стан здоров'я людини є актуальною проблемою сучасної медицини [1, 2, 3, 9]. Сьогодні у багатьох країнах систематично проводять дослідження у цьому аспекті, і отримані результати ефективно використовуються як у теоретичній, так і в практичній медицині [6, 7, 8, 10, 13]. З метою покращення здоров'я широких верств населення на теперішній час фахівці володіють достовірними даними про взаємозв'язок між факторами ризику та формуванням показників захворюваності [8, 15].

Особливо важливим є вивчення стану здоров'я населення та факторів, які обумовлюють здоровий спосіб життя, а також факторів ризику осіб віком від 14 до 25 років, що суттєво впливає на формування здоров'я у старшому віці. Дослідження, проведені в Угорщині, вказують на зв'язок між інтелектуальним рівнем та раціональним ставленням до свого здоров'я серед обстежених молодих людей [11, 12, 14]. Встановлено, що чим вищий рівень гігієнічної, фізичної та інтелектуальної культури, тим нижча розповсюдженість шкідливих звичок [14, 15]. Однак, на основі аналізу даних літератури все ще не повністю можна дати відповідь на цілий ряд питань медико-соціального характеру стосовно впливу різних життєвих факторів на стан здоров'я та відношення до нього людей і на розповсюдженість різних захворювань серед студентської молоді [4, 5, 11].

У зв'язку з цим ми поставили за мету вивчення особливостей формування ставлення студентів

Дебреценського університету до свого здоров'я, дослідження впливу різних медико-соціальних, гігієнічних факторів на основні показники стану здоров'я та здоровий спосіб життя студентів, з'ясувати, в якій мірі студенти проінформовані про взаємозв'язок між факторами ризику та виникненням різних захворювань, а також про доцільність та ефективність профілактичних заходів у їх попередженні.

**Матеріали і методи.** Застосовуючи метод соціологічного опитування, обстежено 955 студентів віком від 17 до 22 років Дебреценського університету. Використовували анкети, який були розроблені і затверджені Інститутом Медико-соціологічних досліджень Будапештського медичного університету. На всі питання, які були приведені в анкетах, студенти дали відповіді самостійно і анонімно.

Аналіз отриманих результатів проводили у трьох аспектах:

1. Дослідження способу життя студентів та аналіз його показників.
2. Вивчення стану здоров'я студентів та факторів, які на нього впливають.
3. Визначення ступеню інформованості та обізнаності студентів щодо взаємозв'язку між шкідливими життєвими факторами та виникненням різних захворювань.

Результати проведеного опитування оброблені методом варіаційної статистики: знаходили кількість відповідей, які дали студенти, у процентах та 95%-ний довірчий інтервал знайденого середнього процента. Для визначення думки студентів щодо важливості проведення

контролю за станом здоров'я користувалися 10-ти бальною шкалою.

**Результати та їх обговорення.** Перш за все нас цікавило питання про поширення куріння

серед обстежених студентів. Результати цих досліджень наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

## Поширення куріння серед опитаних студентів (n=955)

	Кількість студентів (%)	95%-ний ДІ
Ніколи не курили	64,48	60-68
Кинули курити	11,24	5-17
Курять	24,28	19-30

Примітка: у всіх таблицях ДІ – довірчий інтервал

Дані таблиці 1 свідчать, що значна частина опитаних студентів не курять, певна частина кинули палити, а на час опитування курили 24,28 % студентів. При порівнянні цих показників з даними, які отримали в результаті анкетування учнів середніх шкіл, встановлено, що частота куріння серед останніх становить лише 17 %, що

на 7 % менше, ніж у студентів. Це свідчить про те що питома вага курців з віком зростає.

В результаті проведених досліджень встановлені певні закономірності режиму та характеру харчування студентів. Отримані нами дані можуть відіграти суттєву роль у формуванні зорового способу життя та попередженні окремих захворювань.

Таблиця 2

## Характер та особливості харчування опитаних студентів (n=955)

	Кількість студентів (%)	95%-ний ДІ
Регулярно снідають	64,60	62-68
Ніколи не снідають	13,66	11-16
Вживають м'ясо як мінімум 1 раз на добу	48,05	45-51
Щодня їдять овочі	37,34	34-40
Постійно солять їжу	26,70	24-29
Байдужі до великої кількості жиру та холестерину у продуктах харчування	32,88	30-36
Не прагнуть їсти їжу, багату на клітковину	26,43	24-29

Як видно з даних таблиці, більш як половина студентів систематично снідають, в той же час 13,6 % взагалі не споживають їжу вранці. Незадовільним є те, що 32,8 % опитаних студентів не обізнані з шкідливістю вживання надмірної кількості продуктів, які багаті на холестерин і тригліцериди. Не обізнані студенти і з користю клітковини (борошно грубого помолу, крупи, овочі, фрукти тощо). Слід підкреслити, що 26,7 %

студентів постійно солять їжу, хоч відомо, що надмірне споживання великої кількості хлористого натрію може призвести до виникнення гіпертонії та інших захворювань.

Особливо велику роль відіграє фізична культура у житті молоді. Нами проведено анкетування практично всіх студентів. Результати цих обстежень наведені у таблиці 3.

Таблиця 3

## Показники заняття фізичною культурою серед опитаних студентів

	Кількість опитаних	Кількість студентів (%)	95%-ний ДІ
За останні 2 місяці регулярно займалися фізичною культурою	950	76,95	74-80
Хотіли б збільшити інтенсивність фізичних вправ	929	88,92	87-91

Дані таблиці вказують на високий процент студентів, які регулярно виконують фізичні вправи. Відрадно, що абсолютна більшість студентів стараються збільшити інтенсивність фізичних навантажень, тобто вони розуміють роль

фізичної культури у формуванні фізичного та інтелектуального потенціалу організму.

Результати профілактичного медичного огляду студентів наведені у таблиці 4.

Думка опитаних студентів щодо важливості проходження медогляду

	Кількість опитаних	Кількість студентів (%)	95 %-ний ДІ
Артеріальний тиск міряли лікар або медсестра	951	97,37	96-98
Чистять зуби кілька разів на день	953	85,20	83-87
Щорічно ходять на стоматологічний огляд	948	55,91	53-59
Мають постійного лікаря	949	92,10	90-94
За останній рік проходили обстеження шийки матки	652	41,87	38-46
Не проходили обстеження шийки матки	650	85,69	83-88
Обізнані з способом обстеження грудей	565	71,97	67-75
Впродовж року декілька разів ходять на обстеження грудей	648	58,33	54-62
Обстеження грудей проводить спеціаліст	648	41,67	38-45
Ще не проводили обстеження грудей	291	45,92	39-51
Обізнані з способом обстеження яєчок	652	41,18	37-45

У таблиці 4 мають місце як високі, так і низькі показники. Наприклад, 97 % студентів вимірюють артеріальний тиск у лікаря або медсестри, 92 % обстежених мають постійного (сімейного) лікаря.

В той же час обстежують зуби лише 56 %, а 40 % дівчат ще ніколи не проходили гінекологічних обстежень шийки матки, а 55 % юнаків не знають, чому і як потрібно обстежувати яєчка.

Таблиця 5

Обізнаність студентів із різними проблемами здоров'я

	Кількість опитаних	Кількість студентів (%)	95 %-ний ДІ
Мають проблему із здоров'ям	623	15,57	13-18
За останній місяць ходили до лікаря	688	22,82	20-26
За останній місяць приймали ліки	793	58,51	55-62

Із даних таблиці 5 видно, що 59 % студентів за останній місяць перед анкетуванням приймали різні медикаменти (переважно від головного болю). Взагалі, невелика частина обстежених студентів мали проблеми із станом здоров'я і відвідали лікаря.

Нами вивчена також думка студентів щодо важливості проведення особистого та медичного контролю за станом здоров'я. Думки студентів оцінювали за 10-ти бальною системою: 1-3 бали – не важливе, 4-6 балів – важливе і 7-10 балів – дуже важливе. Слід відмітити, що більшість студентів (75%) вважають проведення особистого та медичного контролю за станом здоров'я дуже важливим. Значна частина студентів вважають, що дуже важливим є щорічне вимірювання артеріального тиску, щорічне обстеження зубів, відмова від куріння, не вживати алкоголь за кермом, застосування презерватива, регулярні гінекологічні та онкологічні огляди (всі відповіді

оцінені балом 10). Менш важливим є, на думку студентів, вживання малої кількості жирів тваринного походження та клітковини (4-6 балів).

Як бачимо, багато думок (за 10-ти бальною системою) оцінені балом 10. Більша частина студентів вважають, що важливим є регулярне проведення онкологічних (гінекологічних) обстежень, керування автомобілем у тверезому стані, застосування презерватива. Більш низькі показники одержані щодо думок про вживання цукру та тваринних жирів.

Результати цих досліджень свідчать про обізнаність студентів із значенням різних форм контролю за станом свого здоров'я. На це вказують високі показники за 10-ти бальною шкалою, за якою оцінювали думки студентів.

Проведені нами дослідження про обізнаність студентів щодо взаємозв'язку між факторами ризику та станом здоров'я, наведені у таблиці 6.

Думка студентів про вплив факторів ризику на розвиток різних захворювань; приведені відповіді – "так" (%) (n=955)

	Цукровий діабет	Захворювання серця	Рак легенів	Хвороби нервової системи	Рак грудей	Артеріальна гіпертонія	Рак шкіри
Куріння	6,14	69,27	98,08	12,92	22,09	48,44	11,35
Стрес	26,53	68,27	7,89	86,07	11,57	69,46	5,59
Вживання тваринних жирів	24,29	76,93	2,97	2,63	4,28	62,69	5,59
Вживання багато солі	7,69	52,53	2,31	3,41	2,75	68,59	3,08
Засмагання на сонці	0,66	1,87	0,95	1,98	7,15	2,85	97,33

Найбільшу кількість позитивних відповідей дали студенти про взаємозв'язок між курінням і раком легенів, стресом і гіпертонією, а також засмаганням на сонці і раком шкіри. Цікаво, що, на думку студентів, спадковість відіграє важливу роль у виникненні перерахованих захворювань.

На основі проведених досліджень можна зробити висновок, що більшість студентів правильно розуміють значення гігієнічних та медико-соціальних заходів, спрямованих на охорону здоров'я та визначення ролі факторів, що обумовлюють здоровий спосіб життя. Вони добре обізнані з факторами ризику, вважають важливими проходження сучасних медоглядів, хоча не всі їх проходять. Отримані дані можуть бути основою для розроблення ефективних і цілеспрямованих програм з метою проведення різних профілактичних заходів по охороні здоров'я та дотриманню здорового способу життя. Вважаємо, що лише констатація та публікація результатів проведених анкетувань є малоєфективними і для досягнення суттєвих змін потрібне широке інформування та пропаганда здорового та раціонального способу життя.

**Висновки.** 1. Кількість студентів, що курять дещо перевищує (на 7%) кількість курців серед школярів; більшість студентів регулярно снідають, близько 30% студентів щодобово споживають фрукти і уникання споживання жирів не вважають

важливим; більшість студентів вважають важливим заняття фізичною культурою, і близько 75% опитаних студентів систематично займаються спортом. Абсолютна більшість студентів регулярно чистять зуби, але лише 55 % опитаних проходять щорічні стоматологічні медогляди.

2. Гінекологічне обстеження шийки матки щорічно проходять 41 % дівчат і стільки ж взагалі ще не відвідували гінеколога; 45 % студентів не обізнані з методами обстеження яєчок.

3. Близько 60 % студентів приймали за останній місяць медикаменти (переважно безпечні препарати), що можливо свідчить про недостатній рівень нормалізації стресових станів у молодому віці.

4. Студенти вважають важливим проведення різних заходів по охороні здоров'я, особливо щорічний стоматологічний медогляд, шкідливість куріння, 7-8 годинний нормальний сон, уникнення стресів, щомісячні обстеження грудей, гінекологічні та онкологічні медогляди, застосування презервативів, заборона керування транспортними засобами після вживання алкоголю. Не всі студенти вважають суттєвим вживання їжі, багатої на клітковину та бідну на тваринні жири.

5. Встановлено широку обізнаність студентів з різними факторами ризику та їх значенням у виникненні та розвитку різних захворювань.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Журавлева И. В. Поведенческий фактор и здоровье населения. – Здоровье человека в условиях НТР. – Новосибирск, 1989. -С. 72-77.
2. Кальченко Е. И. Медико-гигиенические нормы здорового образа жизни // Сов. здравоохран. – 1990. -№ 1. -С. 47-50.
3. Лоранский Д. Н., Хвастунов Р. М., Селехова Г. Н. Количественная оценка влияния факторов определенной среды на показатели здоровья населения // Сов. здравоохран. – 1990. -№ 7. -С. 39-43.
4. Палко А. І., Микита К. І., Чийпеш Г. Ф. Гігієнічна оцінка вітамінної забезпеченості студентів медичного факультету Ужгородського університету // Науковий вісник Ужгородського університету, серія "Медицина". – 2000. -Вип. 12. -С. 258-259.
5. Рейзин В. М. Некоторые аспекты формирования рационального образа жизни студентов // Гигиена и санитария. – 1989. -№ 6. -С. 41-42.
6. Мартыненко А. В., Валентин Ю. В., Полесский В. А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи (медико-социальные аспекты). -М.: Медицина, 1988. -189 с.
7. Соколов Д. К., Молдышев Ж. А. Изучение состояния здоровья населения методом анкетирования // Гигиена и санитария. – 1990. -№ 11. -С. 60-63.

8. Шимон В. М. Охорона здоров'я населення Хустського району Закарпатської області за період 1947-1997 років // Науковий вісник Ужгородського університету, серія "Медицина". – 2000. -Вип. 11. -С. 305-308.
9. Bíró István. Életünk válsághelyzetei - Budapest: Sub Rosa Kiadó, 1995. – P. 47-55.
10. De Bruin A, Picavet HSJ, Nossikov A. Health Interview surveys: towards international harmonization of methods and instruments. WHO Regional Office for Europe. -Copenhagen, 1996. – P. 1-15.
11. Elekes Zsuzsanna, Paksi Borbála. A magyarországi középiskolások alkohol- és drogfogyasztása. – ESPAD, 1995. -126 p.
12. Halmi László. Elhizunk? - Budapest: Sub Rosa Kiadó, 1996. – P. 15-30.
13. Kopp Mária, Skrabski Árpád. Alkalmazott magatartástudomány. Hét szabad művészet könyvtára. -Budapest: Corvinus Kiadó, 1995. -214 p.
14. Mérei Ferenc, Szakács Ferenc. A klinikai pszichológia gyakorlata. -Budapest: Medicina Kiadó, 1995. – 227 p.
15. Patai, Pető. Szervedélybetegségek. – Egészségnevelő kézikönyv, 1993. – 69 p.

**SUMMARY****THE STUDY OF THE PECULIARITIES OF STUDENTS' ATTITUDE TOWARDS THEIR HEALTH****Szabo T., Fabry A.**

We studied 955 College students' healthbehaviour, and we found the following results: their smoking habits are similar to secondary school's students' habits; only 38% of the students eat fruit daily, and 30% of them don't consider keeping out of fatty food important; 40% of the students have gone systematically to screening tests; 60% of them have taken a lot of medicine (most of them analgesic).

The college students know the proper healthbehaviour, the risk factors, and they approve of screening tests, but the knowledge of these reflects in their behaviour just partly.

That's why in the future when we make the plans of prevention programs, communication itself won't be enough to make people be aware of this kind of knowledge.

**Key words:** health behaviour, health protection, the healthy way of life, risk factors