

Кузьменко Л.П.¹, Салій Т.В.²

ОЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НІЖИНСЬКОГО МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ ЗАЛЕЖНО ВІД СПОСОБУ ЖИТТЯ

1. Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя,
вул. Графська, 2, Ніжин, 16602, Україна
2. Інститут зоології імені І. І. Шмальгаузена НАН України,
вул. Б. Хмельницького, 15, 01601, МСП, Київ-30, 01601, Україна
e-mail: kuzmenko.lp@gmail.com

Ключові слова: стан здоров'я, спосіб життя, студенти.

Студентство в сучасній Україні – кількісна група в соціальній структурі населення і найбільш активна частина молоді. Студенти – це найбільш динамічна громадська група, що знаходиться в процесі формування соціальної та фізіологічної зрілості, яка добре адаптується до комплексу факторів соціального і природного оточення і, разом з тим, у силу ряду причин, схильна до високого ризику порушень у стані здоров'я.

Проблема здоров'я студентів стає все більш актуальною у зв'язку з труднощами соціально-економічного характеру, які переживає в даний час Україна. Соціальна захищеність студентів невелика, між тим як специфіка віку та навчання вимагає наявності адекватних соціальних гарантій (медичного обслуговування, повноцінного харчування, матеріального, спортивно-оздоровчого забезпечення та ін.).

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад.

За даними ВООЗ, здоров'я людини на 51 % визначається способом життя, 20 % передається спадково, ще 20 % – обумовлюється екологічною ситуацією і тільки на 9 % рівнем розвитку медицини [2].

Для вирішення поставленої проблеми у вересні 2016 р. нами було проведено анонімне анкетування студентів першого курсу Ніжинського медичного коледжу. У дослідженні прийняли участь 126 студентів 26 (20,6 %) хлопців та 100 (79,4 %) дівчат.

Однією зі складових способу життя людини є визначений режим, який передбачає дотримання певного розпорядку впродовж дня: пробудження, сніданок, навчання у коледжі, прийом їжі, відпочинок, підготовка до наступних занять, нічний сон та ін. [1,4]. Як показують наші дослідження більше половини респондентів 69 (54,7 %) не мають чітко визначеного режиму дня; серед них 58 дівчат (58,0 %) та 11 хлопців (42,3 %). В результаті цього 47 респондентів (37,3 %) скаржаться на сонливість, 42 (33,3 %) на сильну втомлюваність у кінці робочого дня, 25 респондентів (19,8 %) на роздратованість, 24 (19,0 %) на часті головні болі, і лише 26 (20,6 %) не відчуває нічого з вище переліченого.

Спосіб життя кожної людини характеризує також її фізична активність. Регулярне виконання ранкової зарядки, яка входить у режим розпорядку дня, сприяє не тільки зміцненню здоров'я, а й ефективному виконанню професійної діяльності [1]. Наші дослідження показали, що 55 респондентів (43,6 %) ніколи не роблять ранкової зарядки, 50 (39,7 %) – дуже рідко, але все ж таки роблять, 16 (12,7 %) ранкову зарядку роблять лише 2-3 рази на тиждень, і лише 5 студентів (4,0 %) щодня роблять ранкову зарядку.

На питання чи займаєтеся ви спортом у позанавчальний час 71 респондент (56,3 %) відповіли «ні». Для молодих людей такого віку, це дуже високий показник, який свідчить про відсутність усвідомлення і розуміння ролі рухової активності у формуванні здорового способу життя.

Одним із чинників, що характеризує спосіб життя є режим харчування. За нашими дослідженнями на запитання чи дотримуєтеся ви режиму харчування 23 респонденти (18,3 %) відповіли «ні»; з них 20 (20,0 %) дівчат і 3 (11,5 %) хлопців, 77 (61,1 %) респондентів рідко, але все ж таки дотримується режиму харчування, з них 60 (60,0 %) дівчат і 17 (65,4 %) хлопців, і лише 26 (20,6 %) студентів завжди дотримується режиму харчування, з них 20 (20,0 %) дівчат і 6 (23,1 %) хлопців. Більшість першокурсників 61 (48,4 %) все ж таки мають сніданок, 75 (59,5 %) постійно вечеряють. 68 студентів (54,0 %) 1-2 рази на тиждень вживають «вуличну їжу». У раціоні 64 респондентів (50,8 %) переважає картопля, у 80 (63,5 %) – м'ясо (яловичина, свинина, курятина), 55 (43,6 %) – овочі (крім картоплі) фрукти, у 51 (40,5 %) – крупи, 48 (38,1 %) – хлібобулочні вироби, 35 (27,8 %) – молоко та молочні продукти, 33 (26,9 %) – макаронні вироби, 23 (18,3 %) – яйця, 22 (17,5 %) – цукерки та тістечка, 12 (9,5 %) – риба. Результати дослідження режиму харчування студентів свідчать про неадекватність харчування серед студентів, а саме: значна кількість вуглеводів, жирів, дефіцит білків, вищу за фізіологічні норми енергетичну цінність продуктів харчування, та про незбалансованість харчового раціону [3].

Значний вплив на здоров'я людини має систематичне вживання кави. На наше запитання чи п'єте ви каву 54 (42,8 %) відповіли, що п'ють її щодня, але лише одну чашку, 47 (37,3 %) – п'ють каву дуже рідко, 18 (14,3 %) – п'ють дуже багато і лише 7 студентів (5,5 %) взагалі не вживають кави.

Шкідливі звички та ставлення людини до них також характеризують спосіб її життя. Тютюнопаління та наркоманія, які на сьогодні набули епідемічного характеру, є актуальною проблемою для усіх країн світу. За останні роки відзначається виразна тенденція до поширення цих станів, особливо серед молоді [5].

Ми вивчали дану проблему з таких позицій: палить людина чи ні, вік початку паління, його мотиви, добову потребу, частоту паління, ставлення до паління, чи є бажання кинути палити.

За результатами нашого дослідження було встановлено, що лише 18 респондентів (14,3 %) палить, з них 10 (10,0 %) дівчат і 8 (30,8 %) хлопці, більшість з них 8 (44,7 %) почали палити у віці 15-16 років. Причини початку паління є досить різними: 4 (22,2 %) почали палити з цікавості, ще 4 (22,2 %) почали палити через складні життєві ситуації, 2 (11,1 %) почали палити за компанію, 8 респондентів (44,5 %) не дали відповіді на дане запитання. На питання скільки цигарок ви випалюєте за день отримали наступні результати: 5 (27,8 %) випалюють 1-2 цигарки, 5 (27,8 %) – пачку і більше, 2 респонденти (11,1 %) – 3-5 цигарок на день, ще 2 (11,1 %) – 6-10 цигарок, 4 респонденти (22,2 %), які мають дану шкідливу звичку на це запитання не відповіли. 10 (55,5 %) з 18 респондентів палять дуже рідко, 5 (27,8 %) – щодня, 3 (16,7 %) не відповіли на дане запитання. Досить оптимістичним є те, що 14 (77,8 %) респондентів хочуть кинути палити, 8 (80,0 %) дівчат і 6 (75,0 %) хлопців, і лише 4 (22,2 %) не бажають прощатися з цією шкідливою звичкою. На запитання яке ваше ставлення до тих хто палить отримали наступні результати: 60 (47,6 %) говорять, що їм байдуже, 51 (40,5 %) – засуджують дану шкідливу звичку, 12 (9,5 %) – вважають паління нормальним явищем, 2 (1,6 %) – схвалюють дану шкідливу звичку та 1 респондент (0,8 %) на це запитання не відповів. Таким чином відповіді 14 студентів (11,1 %) можна зарахувати на користь паління.

Спосіб життя людини характеризує також ставлення її до вживання спиртних напоїв. За результатами нашого дослідження 71 респондент (56,3 %) вживає алкогольні напої під час святкування якоїсь події, 5 (4,0 %) – 1-2 рази на тиждень, 1 (0,8 %) – 3-4 рази на тиждень, та 49 (38,9 %) вважають себе абстейнерами. Серед причин вживання алкогольних напоїв у 59 (76,6 %) респондентів є – відмітити приємну подію в житті, 10 (13,0 %) вживають алкогольні напої щоб розслабитися, 9 (11,7 %) – вживають алкогольні напої за компанію, 2 (2,6 %) мають бажання бути як усі, 1 (1,3 %) – для самоствердження.

Відпочинок – це також складова способу життя. Від того, як організований відпочинок після робочого дня, в кінці тижня залежить працездатність, самопочуття, загальний стан здоров'я студентів[1]. Результати нашого дослідження показують що більшість першокурсників проводять вихідні активно, але дана активність обмежується прогулянками на свіжому повітрі 76 (60,3 %) та домашніми справами 58 (46,0 %), лише 20 (15,9 %) займаються спортом, 50 (39,7 %) – переглядають телевізор, сидять в Інтернеті, 26 (20,6 %) – читають книги, газети, журнали, 14 (11,1 %) – відвідують кафе, нічні клуби, 1 студент (0,8 %) не відповів на дане запитання.

Одним із основних видів відпочинку є нічний сон (його тривалість). Під час сну відновлюються енергетичні запаси нервової системи, відбувається

злагоджена взаємодія фізіологічних, біохімічних та обмінних процесів, згладжуються порушені в результаті перевантажень співвідношення між функціями внутрішніх органів та ін. Наші дослідження показують, що 24 (19,0 %) респонденти сплять менше 6 годин на добу, 66 (52,4 %) – сплять 6-7 годин, 36 (28,6 %) – 8-9 годин.

Стан здоров'я та відношення до свого здоров'я впливають на усі складові способу життя. З цією метою респондентам були поставлені запитання, які стосувалися суб'єктивної оцінки свого здоров'я, наявності хронічних захворювань на момент опитування, причини виникнення захворювань, відношення до свого здоров'я, частота вживання лікарських засобів. За нашими дослідженнями 18 (14,3 %) студентів оцінили своє здоров'я як дуже добре, 58 (46,0 %) – добре, 41 (32,5 %) – задовільно, 9 (7,2 %) – незадовільно. На момент дослідження 40 респондентів (31,7 %) мали хронічні захворювання, 3 (7,5 %) відмічає в себе два хронічні захворювання, 1 (2,5 %) – три захворювання. Найбільш поширеними хронічними захворюваннями у студентів медиків є захворювання серцево-судинної системи 16 (40,0 %), на другому місці – захворювання дихальної системи 10 (25,0 %), на третьому – захворювання травної системи 8 (20,0 %) на четвертому – захворювання ендокринної системи 4 (10,0 %), хронічні захворювання органів зору має 2 студенти (5,0 %), хронічний тонзиліт, хронічний гайморит, хронічні захворювання нирок, хронічні захворювання ЦНС по 1 студенту (по 2,5 %), та 1 студент не знає свого хронічного захворювання (2,5 %).

Найбільш поширеними причинами виникнення хронічних захворювань на їх думку є спадковість, яку відмічають 14 студентів (35,0 %), стан навколишнього середовища – 18 (45,0 %), навчання – 4 (10,0 %), реакція Манту – 1 (2,5 %), некомпетентність лікарів – 1 (2,5 %), та 5 студентів (12,5 %) не знають причини виникнення у них хронічних захворювань. Крім цього слід відмітити, що 3 студенти (7,5 %) відмічають по дві причини виникнення у них хронічного захворювання. 81 (64,3 %) студент приймає ліки тільки за гострої потреби, 12 (9,5 %) – приймають їх майже щодня та 33 (26,2 %) – взагалі не приймають ліки.

Проаналізувавши відповідну документацію медичного коледжу ми визначили, що в основній групі на заняттях із фізичного виховання займається 89 (70,6 %) респондентів, 16 (12,7 %) – в спеціальній групі, та 21 (16,7 %) – в підготовчій групі. Ці дані не зовсім корегують з суб'єктивними оцінками власного здоров'я студентів.

Досліджуючи антропометричні дані (зріст та вага) можна оцінити фізичний розвиток обстежуваних. Одним із методів, що входить у систему оцінювання рівня здоров'я є розрахунок індексу маси тіла (індекс Кетле), крім цього ми визначали масово-ростовий індекс, та оцінювали масу тіла залежно від віку. За сукупними результатами цих трьох досліджень ми визначили, що 51 респондент (41,1 %) має надлишкову масу, з них 42

(42,4 %) дівчини і 9 (36,0 %) хлопців, 44 респонденти (35,5 %) мають недостатню масу тіла, з них 32 (32,3 %) дівчини і 12 (48,0 %) хлопців, та лише у 29 (23,4 %) студентів маса тіла в нормі, з них 25 (25,3 %) дівчат і 4 (16,0 %) хлопці.

Отримані дані дозволяють зробити наступні висновки: основною причиною порушення здоров'я серед сучасних першокурсників Ніжинського медичного коледжу є нездоровий спосіб життя, який пов'язаний з нераціональним харчуванням, недотриманням режиму дня, гіподинамією, наявністю шкідливих звичок. Саме тому високим є відсоток першокурсників, які мають хронічні хвороби. Поліпшення ситуації щодо стану здоров'я молоді, можливе лише за умови не тільки пропагування і знання факторів, що сприяють покращення стану самопочуття, а й усвідомлення і дотримання цих правил.

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. Грушко В.С. Основи здорового способу життя всіх і кожного / В.С. Грушко. – Тернопіль: Ястан, 1999. – 368 с.
3. Керецман А.О. Здоров'я студентів-медиків у залежності від біологічних факторів і способу життя / А.О. Керецман, А.І. Палко // Науковий вісник Ужгородського університету, серія «Медицина». – Ужгород, 2013. Вип. 1 – (46) – 162-166 с.
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. Хисамов Э.Н. Некоторые аспекты образа жизни и состояния здоровья студентов / Э.Н. Хисамов, Р.С. Мусалимова // Гигиена и санитария. – 2004. – № 4. – С. 53-55.

Кузьменко Л.П., Салий Т.В.

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НЕЖИНСКОГО МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ключевые слова: состояние здоровья, образ жизни, студенты.

В статье показаны результаты оценки состояния здоровья студентов Неженского медицинского колледжа, в зависимости от образа жизни. Проанализирована самооценка здоровья студентов. Определен общий уровень состояния здоровья студентов.

Kuzmenko L.P., Saliy T.V.

EVALUATION OF HEALTH OF STUDENTS OF NIZHIN MEDICAL COLLEGE DEATH FROM LIVING METHOD

Keywords: health condition, lifestyle, students.

The results of evaluation of Nizhyn medical college students' health condition according to their lifestyle have been presented. The self-concept of the students' health has been analysed. A general evaluation of the students' health condition has been determined.