

Л. Ю. Дудорова, канд. пед. наук, доц.
Київський національний університет технологій та дизайну,
м. Київ, Україна

**АНАЛІЗ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ
ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ВНЗ
У ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА БІОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ**

**АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ВУЗА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБРАЗА
ЖИЗНИ И БИОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ**

Аннотація. Дана оцінка состояния здоровья студентов специальностей вуза. Выявлена негативная тенденция состояния их здоровья, причем, в 2015-2017 гг. уровень заболеваемости вырос почти вдвое. Влияние факторов риска на состояние здоровья студентов определяется комплексным воздействием биологических факторов (возраста, пола, наследственности и конституции) и образа жизни. Для решения проблем укрепления здоровья молодого поколения нужен комплекс мероприятий на государственном уровне.

Здоровий спосіб життя стає все більш популярним та широко розповсюджується в розвинутих країнах Європейського Союзу. Узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних чинників впливу доводять, що рівень розвитку і стан системи охорони здоров'я в цивілізованому суспільстві зумовлює лише 8-9 % усього комплексу впливів. Решта 91-92 % припадає на спосіб життя людей (51-52 %), умови навколишнього середовища (20-21 %) та біологічні чинники (19-20%) [4].

Особливо чутливою групою населення є діти та підлітки, оскільки їхні організми продовжують розвиватися, а здоров'я формується під впливом спадкової схильності та зовнішніх факторів, що постійно діють як фактори ризику та фактори захисту [1, 5]. Оскільки студентами є учні переважно 16-23 років, великої актуальності набуває вивчення їх стану здоров'я в залежності від біологічних факторів (віку, статі, конституції та спадковості) і способу життя. Адже в умовах комплексної технізації, комп'ютеризації та ускладнення навчального процесу виникає ряд зрушень в організмі учнівської молоді. Це зумовлено напруженням основних психічних функцій, таких як пам'ять, увага (особливо її концентрація і стійкість), сприйняття з одного боку, та особливостями технічної професії з іншого боку. Крім того, навчання постійно супроводжується стресовими ситуаціями, такими як заліки, іспити, зміна місця проживання і відокремлення від сім'ї [2].

В останні десятиліття виявилось, що не тільки людина залежить від умов зовнішнього середовища, але й природа, та і саме життя на планеті все більше стали залежати від життєдіяльності людини. Нове покоління живе в навколишньому середовищі, що докорінно відрізняється від того середовища, в якому існувало попереднє покоління [3].

Результатом урбанізації, старіння населення та глобальних змін способу життя стало переважання в структурі захворюваності та смертності населення України хронічних неінфекційних захворювань (серцево-судинних, онкологічних, цукрового діабету, депресії) та зростання частоти поєднаної патології навіть у молодих людей [2, 5]. Тому в умовах сучасного розвитку світової економіки організм людини повинен адаптуватися не тільки і не стільки до природних умов (до них організм людини адаптувався протягом усієї «передісторії» життя на нашій планеті), скільки до створюваних самою людиною чинників. Це буває інколи набагато важче, оскільки немає «досвіду» попередніх поколінь. Особливо яскраво ця розбіжність стає помітною тоді, коли життя одного покоління відбувається спочатку при невеликій кількості техніки, навіть автомобілів, а продовжується при появі космічних кораблів. При цьому може відбутися навіть зміна соціального ладу. Для більшості людей все це може бути вельми хворобливим, оскільки пов'язано з руйнуванням колишнього способу життя і вимагає істотної перебудови особистості [3].

Освітній процес студентів технічних спеціальностей Київського національного університету технологій та дизайну (КНУТД) за останні 5 років характеризується ускладненням освітніх програм і зміною системи оцінювання знань студентів. Режим навчання з гігієнічної точки зору є напруженим і не відповідає гігієнічним нормам (відсутність чергування складних предметів, неадекватний відпочинок між заняттями, нерациональне харчування протягом дня). Це, в свою чергу, є причиною суб'єктивного відчуття втоми. Розвиток стомлення залежить від стану організму, зовнішніх, а також емоційних чинників. Продовження роботи при розумовому стомленні, що розвивається, як правило, у студентів, відбувається при підвищенні емоційної напруженості [5]. Тобто, виникає новий стресовий фактор, який, в свою чергу, призводить до погіршення стану основних функцій організму.

Великий вплив на швидкість розвитку стомлення має і вік. У дітей та підлітків, у зв'язку із слабкими гальмівними процесами, стомлення розвивається швидше. У літніх людей при розумовій праці більш виражені процеси активації вегетативної нервової системи і спостерігається раннє погіршення психічних функцій. Всі вказані зміни при частому, а особливо щоденному повторенні, можуть призводити до патологічних зрушень в організмі людини, які розвиваються у порівняно молодому віці. Причому зміни розвиваються не тільки у психічній сфері, але й у внутрішніх органах. Особливо часто це трапляється тоді, коли повного відновлення після роботи за період відпочинку не відбувається і втома переходить у хронічну (виникає перевтома). До того ж необхідно врахувати, що ослаблені молоді люди, стаючи в майбутньому батьками, передадуть наступним поколінням уже порушений генофонд [2].

У зв'язку з цим набуває великої актуальності вивчення впливу біологічних факторів (віку, статі, конституції та спадковості) і способу життя студентів для своєчасного проведення заходів щодо їх корекції.

Мета дослідження. Дати об'єктивну оцінку стану здоров'я студентів технічних спеціальностей ВНЗ (вищий навчальний заклад) у залежності від віку, статі, спадковості та конституції, враховуючи їх спосіб життя.

Матеріали та методи. Для збору матеріалу був використаний анкетний метод. Розроблена анкета: «Анкета з вивчення способу життя студентів технічних спеціальностей ВНЗ» складається з трьох основних розділів:

- I. Медико-демографічна характеристика студентів;
- II. Спосіб життя студентів і його характеристика;
- III. Захворюваність студентів та ставлення їх до свого здоров'я (суб'єктивний критерій).

Аналіз стану здоров'я студентів технічних спеціальностей ВНЗ проведено на основі вивчення річних звітів студентської поліклініки КНУТД. Отримані результати

опрацьовано за допомогою спеціальних пакетів прикладних статистичних програм Microsoft Office Excel.

Результати досліджень та їх обговорення. Здоров'я людини відіграє визначальну роль на різних етапах життя, а особливо у молодому віці, коли формуються основи професійного становлення, відбувається залучення до суспільної, сімейної та репродуктивної дій. Право громадян на охорону здоров'я закріплено в Конституції України, але не існує відповідальності за легковажність, що веде до втрати здоров'я. Соціальні і економічні стимули для формування активного відношення кожної особи до свого здоров'я на сьогодні практично відсутні. Тому, саме в молодому віці є важливим формування думки, що відповідальність за своє здоров'я несе, передусім, сама людина.

Протягом 2015-2017 навчальних років на базі кафедри фізичного виховання та здоров'я було проведено анкетування серед 300 студентів технічних спеціальностей Київського національного університету технологій та дизайну (150 хлопців і 150 дівчат).

В загальній характеристиці опитаних студентів можна виділити такі моменти: на час навчання 73% респондентів мешкають в м. Києві, 27% – в межах Київської області. У зв'язку зі вступом до навчального закладу 83% студентів змінили місце проживання й відзначають відірваність від сім'ї. Майже третина респондентів (28%) проживали в неповній сім'ї, у 60% середньомісячний прибуток на одного члена сім'ї складав 500-1000 грн., більше 1000 грн. – у 28%. Решта 12% на це питання не відповіла. Під час навчання в університеті працюють 26% респондентів, хлопців дещо більше (35%), ніж дівчат (24%).

За основу вивчення способу життя студентів були взяті такі характеристики, як режим дня, режим харчування, тривалість нічного сну, фізична активність, куріння, вживання алкоголю, відпочинок, стресові ситуації, міжособистісні стосунки, суб'єктивна оцінка власного здоров'я.

Одним із складових способу життя є визначений режим, максимально в одні й ті ж години, який передбачає дотримання певного розпорядку протягом дня: пробудження, сніданок, навчання в університеті, прийом їжі, відпочинок, підготовка до наступних занять, нічний сон та ін. [3, 4].

На основі даних проведеного дослідження визначено, що більше половини студентів (54%) не дотримуються визначеного режиму дня, серед хлопців їх було вірогідно більше (77%), ніж серед дівчат (46%). Також відзначено порушення режиму харчування у 78% опитаних. За нашими даними не дотримуються і режиму харчування 67% хлопців та 43% дівчат. Результати дослідження свідчать не тільки про неадекватність харчування серед студентів (значний надлишок вуглеводів у харчових раціонах, дефіцит у споживанні білків, вища за фізіологічні норми енергетична цінність добових раціонів), а й про незбалансованість харчових раціонів у 66% опитаних.

Спосіб життя кожної людини характеризує також її фізична активність. Регулярне зайняття фізичною зарядкою, яка входить в режим розпорядку дня, сприяє не тільки зміцненню здоров'я, а й ефективному виконанню професійної діяльності [2]. Вивчення цього питання у наших респондентів показало, що 59% ведуть пасивний спосіб життя, серед дівчат їх дещо більше (65%), ніж хлопців (40%). Серед інших 41% опитаних періодично займаються ранковою гімнастикою (54%), регулярно займаються в спортивних секціях (16%).

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. Щодня у залежність від тютюну потрапляють 80-100 тис. молодих людей. Окрім цього, куріння є причиною мільйонів випадків передчасної смерті, значного погіршення якості життя населення та вагомим соціально-економічним тягарем для окремих людей і суспільства в цілому [5]. Отже, боротьба з цією шкідливою звичкою, особливо серед молоді, є нагальною проблемою.

Ми у своєму дослідженні вивчали дану проблему з таких позицій: курить людина чи ні, вік початку куріння, його мотиви, ставлення до куріння, чи є бажання кинути курити.

В результаті досліджень встановлено, що на момент опитування 56% студентів курять (40% хлопців і 60% дівчат). Початок куріння серед них майже у третини (29%) припадає на вік 13-15 років. Серед хлопців у цьому віці курили 53%, серед дівчат – 22%. У віці 16-17 років і більше курили 70% респондентів (47% хлопців і 53% дівчат).

Звертає на себе увагу те, що бажання кинути курити виявили тільки 31% курців (58% хлопців і 42% дівчат). Серед мотивів початку куріння були: за компанію – у 58% респондентів, хотілось спробувати – у 29%; важкі ситуації в житті стали причиною куріння у 13% опитаних. Аналіз відповідей на питання ставлення до куріння виявив, що 54% студентів вважають його шкідливою звичкою, 13% ставляться лояльно до цього питання, 33% – не вважають це проблемою. Таким чином, відповіді 46% студентів технічних спеціальностей ВНЗ, які курять, можна інтерпретувати як підтримку куріння.

Спосіб життя людини характеризує також ставлення її до вживання спиртних напоїв. За нашими даними, мають цю шкідливу звичку 42% респондентів, серед хлопців їх вірогідно більше (79%), ніж серед дівчат (21%). Близько 20% опитаних почали вживати спиртні напої у віці до 15 років, серед них переважали хлопці. Серед причин початку вживання спиртних напоїв були: “за компанію” – 70% (серед хлопців – 54%, серед дівчат – 46%); “щоб розслабитись”, відповідно: 22% (31% – серед хлопців, 69% серед дівчат), “для самоствердження” – 8% (85% – у хлопців і 15% – у дівчат).

Таким чином, як серед хлопців, так і серед дівчат, головною причиною вживання спиртних напоїв було бажання бути, як всі. Аналіз даних літератури з цього питання [2, 4, 5] показав, що основними причинами регулярного вживання спиртних напоїв є “питні традиції”, що свідчить про необхідність проведення санітарно-просвітньої роботи серед молоді.

Такий чинник, як важкі душевні переживання, пов’язані із сімейними обставинами, нещасними випадками в сім’ї, смертю рідних та близьких, а також з постійними розумовими перевантаженнями під час навчання у ВНЗ є характерною ознакою життя людини [5]. За нашими даними, 66% опитаних відзначили наявність стресових ситуацій в сім’ї та в житті. Серед дівчат ці стани спостерігалися вірогідно частіше (у 71%), ніж серед хлопців (у 29%).

Відпочинок – це також складова способу життя. Від того, як організований відпочинок після робочого дня, в кінці тижня, під час канікул або відпустки залежить працездатність, самопочуття, загальний стан здоров’я [2]. Вивчення цього питання у наших респондентів показало, що у 81% відпочинок в кінці навчального року був неорганізованим. Що стосується відпочинку у вихідні дні та свята, то більше половини опитаних (54%) проводять його активно, проте ця активність обмежується прогулянками, домашніми справами, незначними переїздами. Найбільш популярними заняттями серед молоді є перегляд телепрограм (70%) та відвідування дискотеки (30%).

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. В той же час майже 47% опитаних нами студентів сплять менше 6 годин на добу, що є передумовою розвитку перевтоми. Особливо це стосується дівчат, серед яких цей відсоток сягав 72%, а серед хлопців таких було 28,0%.

Стан здоров’я та відношення до свого здоров’я впливають на усі складові способу життя. З цією метою респондентам були поставлені питання, які стосувалися суб’єктивної оцінки свого здоров’я, наявності хронічних захворювань на момент опитування, причини виникнення захворювань, відношення до свого здоров’я та ін. За

нашими даними, оцінили своє здоров'я як добре 65% респондентів (майже однаково серед хлопців і дівчат – 45 та 55%). В той же час 22% опитаних оцінили своє здоров'я тільки на задовільно, 13% – на незадовільно. Але вивчення медичної документації та опитування виявило значні рівні захворюваності серед них. Так, загальна захворюваність на 100 обстежених складала 74% випадків (на 100 хлопців – 41%, на 100 дівчат – 59%). Ці дані вказують на те, що суб'єктивна оцінка стану свого здоров'я була значно завищеною.

Протягом 2015-2017 рр. простежується зростання поширеності захворювань серед студентів технічних спеціальностей ВНЗ майже вдвічі. Крім того, 87% опитаних мають різні функціональні порушення, а у кожного другого є більше однієї хвороби. При вивченні даних річних звітів студентської поліклініки в динаміці протягом 2015-2017 рр. ми встановили, що за цей період спостерігається тенденція до підвищення захворюваності на виразкову хворобу шлунка, гастрит та дуоденіт, гострі пневмонії, бронхіт, в тому числі і хронічний, ревматоїдний артрит, цукровий діабет, зоб, хвороби нервової системи.

Аналіз даних по нозологічних одиницях показав, що захворюваність органів травлення на 100 хлопців була вірогідно вищою (33%), ніж у дівчат (19%), що підтверджується нашими даними про частіше порушення хлопцями режиму харчування, вживанням алкоголю та систематичним курінням. Захворювання нервової системи реєструвались вірогідно частіше серед дівчат (16%), ніж хлопців (7%), що можна пояснити більш частим їх зверненням за медичною допомогою. Що стосується захворювань серцево-судинної системи та органів дихання, то вони були майже на одному рівні в осіб обох статей (відповідно 11% та 12%; 13% та 12%). Серед причин виникнення хронічних захворювань респонденти відзначили такі: захворювання виникло як результат гострого захворювання – 24%, спадковість – 18%.

Вивчення питання про відношення респондентів до свого здоров'я миз'ясовували також за частотою та причинами звернення до лікаря. Так, третина респондентів (34%) не зверталась до лікаря, мотивуючи це самолікуванням.

Спосіб життя впливає на такий важливий показник, як маса тіла, особливо її надлишок, що виявлено у 15% респондентів. Серед причин надлишку маси тіла виділено: спадковість (конституція) – 26%, недостатня фізична активність – 61%, нераціональне харчування – 13%.

Конституція як біологічний фактор визначає індивідуальну реактивність організму, його адаптаційні особливості, своєрідність перебігу фізіологічних і патологічних процесів, патологічну схильність. Перебіг будь-якого захворювання, його прогноз і лікування залежать не тільки від характеру і сили патогенного впливу, а й від індивідуальних особливостей організму [3].

Захворювання, у виникненні яких генетичні фактори відіграють важливу роль, викликають підвищений інтерес у зв'язку з тим, що в структурі захворюваності населення вони набувають великої питомої ваги [4].

Отже, рівень розповсюдженості всіх хвороб серед студентів технічних спеціальностей ВНЗ визначається комплексним впливом біологічних факторів ризику та способу життя на здоров'я.

Вивченню здорового способу життя студентів присвячені численні дослідження [1-5], які відзначають недостатній рівень знань студентів відносно здорового способу життя. За нашими даними, основні положення здорового способу життя знають 91% респондентів (92% дівчат і 88% хлопців), але намагаються дотримуватись його основних положень тільки 36%. Отже, 64% респондентів ведуть нездоровий спосіб життя (серед хлопців їх – 76%, серед дівчат – 24%).

Висновки. 1. Аналіз динаміки захворюваності студентів технічних спеціальностей ВНЗ вказує на негативну тенденцію в стані їх здоров'я (підвищення захворюваності

на виразкову хворобу шлунка, гастрит та дуоденіт, гострі пневмонії, бронхіт, в тому числі і хронічний, ревматоїдний артрит, цукровий діабет, зоб, хвороби нервової системи), і протягом 2015-2017 рр. рівень захворюваності зріс майже вдвічі.

2. Вплив факторів ризику на стан здоров'я студентів технічних спеціальностей ВНЗ визначається комплексним впливом біологічних чинників (віку, статі, спадково-востіта конституції) та способу життя.

3. Для вирішення проблем зміцнення здоров'я молодого покоління потрібен комплекс заходів на державному рівні, які забезпечать достатній рівень знань молоді щодо профілактики захворювань.

4. Виявлені особливості динаміки захворюваності серед студентів можуть бути використані при обґрунтуванні медико-профілактичних заходів, спрямованих на покращення стану здоров'я населення України.

Література

1. Грибан Г. П. Шляхи поліпшення стану фізичної підготовленості студентської молоді / Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк // Проблеми фізичного виховання студентів : матеріал Всеукр. наук.-метод. конф. – Дніпропетровськ : ДНУ, 2003. – С. 25-26.

2. Литвиненко І. Причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров'я / І. Литвиненко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація: Матеріали Міжнарод. наук.-практ. конференції. – Миколаїв : МДПУ, 2002. – С. 173-179.

3. Москаленко В.Ф. Формування здорового способу життя – стратегічний напрям розвитку охорони здоров'я / В.Ф. Москаленко // Международный медицинский журнал. – 2002. – №3. – С. 6-8.

4. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка : збірник наукових праць. – 2010. – Вип. 3. – С. 149-153.

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.