

УДК 613.6.01

**Г. О. Латіна***кандидат біологічних наук, доцент,  
Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С. Макаренка*

### **ПОВЕДІНКОВІ ФАКТОРИ РИЗИКУ ХРОНІЧНИХ НЕІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У МОЛОДІ**

*В результаті оцінки факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань встановлено розповсюдження наступних факторів ризику: тютюнопаління, вживання алкоголю, гіподинамія, відсутність звички до раціонального харчування та обізнаності щодо основних показників здоров'я.*

*В результате оценки факторов риска хронических неинфекционных заболеваний установлено распространение следующих факторов риска: курение, употребление алкоголя, гиподинамия, отсутствие привычки к рациональному питанию и осведомленности об основных показателях здоровья.*

*As a result of the assessment of risk factors for chronic non-communicable diseases, the spread of risk factors has been established. These risk factors include smoking, drinking alcohol, lack of exercise, lack of habit of rational nutrition and awareness of basic health indicators.*

**Ключові слова:** здоров'я, тютюнопаління, алкоголь, фізична активність, хронічні неінфекційні захворювання.

**Ключевые слова:** здоровье, курение, алкоголь, физическая активность, хронические неинфекционные заболевания.

**Key words:** health, smoking, alcohol, physical activity, chronic non-infectious diseases.

**Постановка проблеми.** Структура поширеності захворювань в Україні, станом на 2015 рік, характеризується переважанням хвороб системи кровообігу (31%) у порівнянні з захворюваннями органів дихання (19,8%), органів травлення (9,9%), сечостатевої системи (5,5%) і кістково-м'язової системи (5,4%) [3, с. 74]. Відомо що, причиною такої ситуації є поширення факторів ризику хронічних неінфекційних захворювань серед населення, що визначає актуальність наукового дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Провідними факторами ризику для здоров'я є підвищений артеріальний тиск, куріння, зловживання алкоголем, високий вміст холестерину в крові, надмірна маса тіла, недостатня фізична активність, небезпечний секс (В. Ф. Москаленко, О. П. Гульчій, Т. С. Грузева, 2013). На жаль, серед молоді України 26% не займаються руховою активністю, 27% вживають алкогольні напої, 10% пробували наркотики, 27% курять. У Білорусі 14% молоді не займаються фізичною культурою, 43% періодично вживають алкогольні напої і 30,6% дорослого населення вживають тютюн (І. А. Ножко, Я. В. Березнева, 2013). Результати дослідження, стану здорового способу життя молоді Росії, С. С. Халикова свідчать про низький рівень фізичної активності (35% респондентів займаються фізичною активністю), 28% опитаних курять і 66,5% молоді вживають алкоголь [1, с. 162]. За даними аналогічного дослідження дівчат Туреччини Ulken Tunga Babaoglu, Sibel Cevizci, Gulcan Demir Ozdenk встановлено, що 7,5% з них курили, 2,4% вживали алкоголь [4, с.55]. Студенти Бразилії вживають алкоголь в 68,8% випадків і тютюн в 40,7% [5, с. 372].

Сьогодні, виділено сімнадцять Цілей сталого розвитку ООН до 2030 року, які ставляться перед 193 державами, однією з них є забезпечення можливості населення вести здоровий спосіб життя і сприяння добробуту всіх в будь-якому віці. Дана ціль особливо акцентує увагу на профілактику неінфекційних захворювань та розкриття можливостей інформаційно-просвітницьких програм до усвідомлення необхідності вести здоровий спосіб життя молоддю, ґрунтуючись на знаннях щодо власного здоров'я та факторів ризику для здоров'я.

Актуальність дослідження поширеності шкідливих звичок серед молоді підтверджується Концепцією Загальнодержавної програми «Здоров'я – 2020: український вимір», яка передбачають розробку і впровадження новітніх технологій мінімізації факторів ризику захворювань та створення сприятливого для здоров'я середовища на основі даних наукових досліджень (Розпорядження

КМУ від 31 жовтня 2011 року № 1164-р.).

**Мета статті** – оцінити ступінь обізнаності молоді про фактори ризику в формуванні здоров'я суб'єктивним методом.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для досягнення мети дослідження нами опитано 73 студента СумДПУ імені А. С. Макаренка 17-25 років. Анкетними методом виявлена обізнаність студентів щодо провідних факторів ризику здоров'я: підвищений артеріальний тиск, куріння, зловживання алкоголем, високий вміст холестерину в крові, надмірна маса тіла, недостатня фізична активність.

Отримані дані піддавалися математичній та статистичній обробці за допомогою програми «Statistica 6.0»

За шкалою самооцінки здоров'я молоді оцінює своє здоров'я як хороше ( $47,95 \pm 0,68\%$ ). Задовільну оцінку дають  $32,88 \pm 0,64\%$  респондентів. Тільки  $6,85 \pm 0,35\%$  опитаних вважають своє здоров'я відмінним і  $8,22 \pm 0,38\%$  молодих людей називають його хорошим. Питома вага поганої оцінки власного здоров'я молоддю становить  $2,74 \pm 0,22\%$ . Не змогли визначитись з оцінкою здоров'я  $1,37 \pm 0,16\%$ , що може свідчити, як і про відсутність скарг з боку систем організму, так і про відсутність чіткого уявлення про загрози для власного здоров'я.

Давно відомо, що шкідливі звички: куріння тютюну і вживання алкоголю, мають найбільший вплив на всі сторони життя сучасного суспільства. За результатами опитування, серед молоді курять тютюн  $16,44 \pm 0,34\%$ , з них курять іноді  $9,59 \pm 0,40\%$  і кожен день  $6,85 \pm 0,35\%$ . Чи не курять  $82,19 \pm 0,52\%$  молоді. В результаті опитування виявлено питома вага відповідей «не знаю» ( $1,37 \pm 0,16\%$ ), що свідчить про відсутність, розуміння наявності даної шкідливої звички.

Серед кращий молоді,  $16,44 \pm 0,51\%$  респондентів стверджують, що викурили вже більше 100 сигарет, що свідчить про стійку звичку. Тоді як,  $38,36 \pm 0,67\%$  не можуть сказати скільки сигарет викурили.

Всього  $10,96 \pm 0,43\%$  респондентів хотіли б кинути курити і тільки  $9,59 \pm 0,45\%$  здійснювали таку спробу. Рекомендували курцям відмовитися від

такої згубної звички лікарі ( $2,49 \pm 0,45\%$ ), середній медичний персонал ( $72,47 \pm 0,67\%$ ), члени сім'ї ( $10,01 \pm 0,34\%$ ), найближче оточення (педагоги, друзі –  $15,01 \pm 0,46\%$ ).

Нормою вживання алкоголю вважають  $73,97 \pm 0,60\%$  молоді.  $13,69 \pm 0,47\%$  молоді не вживають алкоголь. Встановлено питома вага відповідей невизначеності свого ставлення до факту вживання алкоголю, і він становить  $12,31 \pm 0,56\%$ .

Відомо, що підвищений артеріальний тиск скорочує тривалість життя на 5 років (ВООЗ, 2000), тому обізнаність про свій рівень артеріального тиску допомагає знизити ризик для здоров'я. Серед молоді,  $52,06 \pm 0,68\%$  не знає свій рівень артеріального тиску,  $32,88 \pm 0,64\%$  інформовані про його величиною. Чи не замислювалися про необхідність знань про показники артеріального тиску  $15,07 \pm 0,45\%$  респондентів.

Свій рівень холестерину знають  $21,92 \pm 0,57\%$  молоді, не знають про його рівень  $63,01 \pm 0,66\%$ , не замислювалися про необхідність таких знань  $15,10 \pm 0,45\%$  опитаних. При цьому питома вага відповідей свідчать про вживання жирів тваринного походження, становить  $71,23 \pm 0,62\%$ .

В умовах високого рівня розвитку техніки і автоматизації на виробництві, транспорті та в побуті рухова активність людини знижується, що негативно відбивається на показниках його здоров'я. Особливо це актуально для великих міст з розвинутою транспортною і побутовою інфраструктурою, надзвичайно широкими можливостями для пасивного споживання культурних цінностей. В результаті опитування встановлено, що  $50,68 \pm 0,68\%$  молоді визначають свій рівень фізичної активності як переважно «сидячий». Переважно «ходять» –  $32,88 \pm 0,64\%$  респондентів. Займаються спортом  $5,49 \pm 0,31\%$  молоді. Не знають, як визначити свою фізичну активність  $6,85 \pm 0,27\%$ .

На жаль  $68,49 \pm 0,64\%$  респондентів ніхто не рекомендував збільшити свою фізичну активність. Найбільше хвилюються про гіподинамію своїм близьким члени сім'ї ( $17,81 \pm 0,54\%$ ). Друзі рекомендують підвищити фізичну активність в

12,34±0,45%. На жаль, роль медичних працівників у популяризації рухової активності, дуже мала і становить 1,37±0,16%.

Слід зазначити, що низький рівень фізичної активності у молоді може бути обумовлений відсутністю знань про співвідношення власної ваги і зростання. Так, 15,07% молоді не знають своє зростання і 13,69% не знають свою вагу.

Аналіз результатів оцінки рекомендацій зі зміни своїх звичок в сторону здорового способу життя для молоді свідчить, що збільшити фізичну активність радили 24,41% молоді, є більше овочів 22,84% респондентів, вживати менше солі 13,39% опитаних і жирів тваринного походження (8,66%), змінити харчування в бік раціонального (7,87%) і вживати менше алкоголю (3,15%). На жаль, 7,09% респондентів не можуть однозначно сказати рекомендували їм вести здоровий спосіб життя коли-небудь.

Таким чином, результати дослідження показують наявність певного контингенту серед молоді, який не усвідомлює необхідності знань з приводу свого здоров'я і факторів, що впливають на нього. Питома вага такого контингенту коливається від 7 до 15%.

В результаті проведеного аналізу вважаємо за необхідне дати наступні рекомендації щодо підвищення обізнаності про фактори ризику здоров'я: створити щоденник контролю гемодинамічних і антропометричних показників для молоді; розробити інформаційно-просвітницьку програму боротьби зі шкідливими звичками і рекомендації щодо підвищення рівня рухової активності в умовах ВНЗ; ввести в навчальні курси, не залежно від спеціальності, питань, які стосуються факторів ризику для здоров'я, гігієнічного поведінки і валеологічної освіти.

#### **Висновки та перспективи подальших розвідок.**

1. В результаті проведеного дослідження встановлено наявність молоді з низьким рівнем поінформованості про фактори ризику для здоров'я: не знають, як оцінити своє здоров'я 1,37±0,16% молоді; не знають курять чи ні 1,37±0,16% молоді; не знають, вживають

алкоголь чи ні 12,31±0,56% молоді; не замислювалися про необхідність знань про показники артеріального тиску 15,07±0,45% молоді і рівень холестерину 15,10±0,45% молоді; не знають, як визначити свою фізичну активність 6,85±0,27% молоді.

2. Встановлено наявність шкідливих звичок у молоді: тютюнопаління у 16,44±0,34% і вживання алкоголю у 73,97±0,60% молоді. Рівень фізичної активності переважно «сидячий» у 50,68±0,68% молоді.

3. Розроблені наступні рекомендації: вести щоденник контролю гемодинамічних і антропометричних показників; взяти участь в одній з форм інформаційно-просвітницьку програму боротьби зі шкідливими звичками; підвищити свій рівень рухової активності; пройти навчання з питань, які стосуються факторів ризику для здоров'я, гігієнічної поведінки і валеологічної освіти.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Халикова С. С. *Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи высших учебных заведений* / С. С. Халикова // «Ученые заметки ТОГУ». – 2016. – Том 7, № 2. – С.157 – 162.
2. Шигаева Е. С. *Осведомленность населения Свердловской области об основных показателях своего здоровья* / Е. С. Шигаева // Вестник СПбГУ. – 2012. – Сер. 12., Вып. 2. – С. 23 – 28.
3. *Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2015 рік / за ред. Шафрановського В. В.; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України».* – К., 2016. – 452 с.
4. Carolina da Franca *Comparative study of health behavior among college students at the start and end of their courses* / Carolina da Franca Viviane Colares // Rev. Saúde Pública. – 2008. – vol.42 no.3. – P. 55 – 56.
5. Ulken Tunga Babaoglu *Evaluation of Healthy Lifestyle Behaviors of Female Students in A Public Accommodation Center From Kirsehir, Turkey* / Ulken Tunga Babaoglu, Sibel Cevizci, Gülcan Demir Ozdenk // Journal of the Academy of Medical Sciences of Bosnia & Herzegovina. – 2014. – 26(6). – P. 372 – 377.