Секція: Медичні науки

***Галічева Н.О.***

*професор кафедри соціальної медицини,*

*організації та економіки охорони здоров’я*

***Чумак Л.І.***

*доцент кафедри соціальної медицини,*

*організації та економіки охорони здоров’я*

*Харківський національний медичний університет*

**Здоров’я та спосіб життя студентської молоді медичного університету**

Патологічні зміни стану здоров’я молоді зумовлюють соціально-економічні, суспільно-політичні, екологічні обставини які постали в нашій країні, а також не сформованість соціальних установок здорового способу життя. Зокрема, різке падіння життєвого рівня, бідність, посилення соціальної нерівності, невпевненість у завтрашньому дні, довготривале перебування в стані психоемоційного стресу, зниження якості гарантованої медичної допомоги, погані житлові умови, відсутність належної санітарії, незадовільні гігієнічні умови у навчальних закладах, недостатньо висока якість продуктів харчування, питної води, підвищений рівень шуму, напруги електромагнітних полів, забруднення атмосферного повітря негативно позначаються на психофізіологічному самопочутті молодого покоління [1].

Значущим є розуміння поняття індивідуального здоров’я, яке визначається як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань. Це відоме визначення ВООЗ. Здоров’я також відображає можливість людини адаптуватися до мінливих умов зовнішнього середовища з метою збереження та подовження життя. Здоров’я має надавати можливість людині виконувати основні його функції. Через це важливим є визначення духовного, психічного, соціального та фізичного здоров’я. Духовне здоров'я - це здатність відчувати духовні цінності і взаємодіяти з ними, любити і творити добро. Духовне здоров’я невіддільне від загальної духовної культури особистості впливу на неї освіти, науки, мистецтва, етики, релігії, ставлення до сенсу життя. Психічне здоров'я - стан психічної сфери людини, що характеризується загальним душевним комфортом, забезпечує адекватну регуляцію поведінки, обумовленої потребами біологічного і соціального характеру. Воно виявляється в індивідуальних особливостях реакцій людини на різні життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів, що обумовлюється особливостями характеру людини, її мисленням. Соціальне здоров'я розуміється як система цінностей, установок і мотивів поведінки в соціальному середовищі та формується наслідок відносин особистості в різних структурних одиницях соціуму – сім’ї, навчальних закладах, місцях праці, відпочинку, що виявляється в її станах задоволення, захищеності або незахищеності, на що діють різні впливи (економічні, політичні, духовні, соціальні) притаманні головним сферам суспільного життя. Фізичне здоров’я це поточний стан функціональних можливостей органів і систем організму, що пов’язується наукою з індивідуальними особливостями анатомічної будови тіла, фізіологічними функціями організму, рівнями фізичного розвитку його органів і систем, відсутністю хвороб і ін. [2,3,4].

Метою нашого дослідження стало вивчення проблемних аспектів способу життя студентів 1-го курсу медичного університету.

В ході соціологічного дослідження студентів першого курсу ХНМУ вивчався спосіб життя студентів та його характеристика, особиста характеристика здоров’я та відношення до нього. В результаті отриманих даних були зроблені наступні висновки:

1. Спосіб життя студентів-першокурсників є напруженим, викликає втому та сприяє ризику розвитку стресів та хворобливих станів.

2. Недотриманість режиму дня притаманна значному відсотку студентів, а саме 55,6% не мають режиму дня, майже 97% не сплять вночі більш ніж 6-7 годин і лише 20% мають режим харчування.

3. Встановлено незадовільний рівень фізичної активності, що визначається у заняттях фізкультурою лише на спеціальних заняттях в університеті та виконанні студентами ранкової зарядки, на що вказали лише 7,3% опитаних.

4. Отримані дані, що на першому році навчання в університеті палила третя частина респондентів – 33,5% і серед чоловіків цей показник достовірно більший – 55,8%, ніж серед жінок – 25,6 (Р<0,01). Більше половини всіх респондентів (51,0%) засуджують паління, а 57,0% курців хотіли б кинути цю шкідливу звичку. Вживали алкоголь 39,4% опитаних, чоловіків – 58,8%, жінок – 33,3%.

5. Визначено, що студенти неправильно організовують свій щоденний відпочинок, що позначено у низькому відсотку тих, хто займається спортом, прогулянками на свіжому повітрі та мають тривалий нічний сон.

6. Відмічено, яку суб’єктивну оцінку стану свого здоров’я давали студенти. Лише 24,7% визначили його гарним, серед чоловіків – значно більше – 41,2%, ніж серед жінок – 19,3% (Р<0,01). Більшість визнало його задовільним – 65,5%, серед яких чоловіки – 54,4, жінки – 69,1%. Разом с цим наявність хронічного захворювання позначило 33,4% студентів-першокурсників, а при захворюванні завжди звертались до лікаря тільки 24,0% опитаних.

 Таким чином були визначені проблемні аспекти способу життя студентів-першокурсників, які спрямують увагу лікарів та педагогів на профілактичному напрямку диспансерного спостереження цієї групи респондентів.

Література:

1. Молодь та молодіжна політика в Україні: соціально-демографічні аспекти / За ред. Е.М.Лібанової. – К.: Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М.В. Птухи НАН України, 2010. – 248 с.

2. Попова, А.В. Здоровый образ жизни студентов: учеб. пособие / А.В. Попова, О.С. Шнейдер. – Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2012. – 88 с.

3. [Логвиненко О.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9B%D0%BE%D0%B3%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9E$" \o "Пошук за автором) Здоровий спосіб життя як наукове інтегроване поняття / О. Логвиненко // [Молодь і ринок](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%9624982). - 2014. - № 5. - С. 62-65.

4. Молодь в умовах становлення незалежностіУкраїни (1991 – 2011 роки): щоріч. доп. Президенту України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні / М-во освіти і науки, молоді та спорту України [редкол.: О.В. Бєлишев та ін.]. – Київ, 2011. – 316 с.