АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ВИКЛАДАЧІВ МЕДИЧНИХ ВУЗІВ

***Пальчинський В.О., Саранча Т.О., Огнєва Л.Г.***

*Харківський національний медичний університет*

**Вступ.** Проблеми здорового способу життя є одними з найважливіших проблем сучасного суспільства. У сучасному світі актуальність здорового способу життя обумовлена збільшенням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням суспільного життя, що спричиняє порушення в стані здоров'я.

**Метою і завданням** даного дослідження було вивчення способу життя викладачів медичного вузу і залежність гарного самопочуття від правильного харчування. Дати опис причин, пов'язаних з проблемами дотримання раціонального харчування і можливі шляхи їх вирішення.

**Матеріали і методи** дослідження. Об'єктами спостереження були 92 викладача Харківського національного медичного університету. Викладачі були опитані за розробленою нами анкетою. Серед респондентів переважали жінки у віці від 39 до 59 років зі стажем роботи від 18 до 34 років.

**Результати дослідження та їх обговорення**. Проведений аналіз показав, що 67% викладачів на роботі просто перекушують і пов'язують це з педагогічним навантаженням, що не передбачає фіксованої перерви на повноцінний обід. Більше половини педагогів (58%) вважають рівень своєї поінформованості в питаннях здоров'я достатнім. Переважна більшість з них володіють достатніми знаннями про правильне харчування, режим дня, загартовування і більше половини (57%) ведуть здоровий спосіб життя. При цьому 86% викладачів вважає своє здоров'я задовільним і лише 7% оцінюють його як добрий. В середньому близько 41% викладачів пропускають сніданок, або вживають бутерброди з чаєм, що є неповноцінним сніданком. Практично всі опитані не споживають в обідній прийом їжі гарячих і рідких страв. 2% жінок, з числа опитаних, свідомо пропускають вечерю для контролю ваги. 47% викладачів практично не вживають фрукти і ягоди, що призводить до гіповитаминозів. Багато викладачів - 69% надмірно вживають каву (від 3 до 6 разів на день). З обстежених практично всі вказали в анамнезі наявність хронічних захворювань, які тим чи іншим чином пов'язані з харчуванням, режимом харчування, способом життя, дієтою. Так, 30,9% опитаних страждають на анемію, 37,8% патологією шлунково-кишкового тракту (хронічний холецистит, хронічний гастрит, хронічний панкреатит і т. Д.), Різними ступенями ожиріння - 17,2%; і 3,44% на цукровий діабет.

В ході дослідження було виявлено, що у більшості викладачів спостерігалося одноманітне меню, повторюваність в споживанні одних і тих же продуктів протягом дня. Повноцінний гарячий обід був відсутній в переважній більшості опитаних. У вивчених нами раціонах харчування такі харчові продукти як зернові, яйця, молоко, бобові були присутні дуже рідко. В недостатній кількості споживалися свіжі овочі і фрукти, м'ясо, риба, кисломолочні продукти. Такий харчовий раціон є дефіцитним за вмістом у ньому білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро- і мікроелементів.

**Висновок.** Раціональне харчування будь-яких груп населення є частиною проблеми здорового способу життя. Рішення проблеми побудови здорового способу життя знаходиться в тісному зв'язку з поведінковими аспектами, зокрема, зі ставленням людини до свого здоров'я. Зменшення споживання в їжу біологічно цінних продуктів і страв, що виявлено у більшості викладачів, може свідчити про недостатній харчовому статусі даної групи працюючих. Таким чином, раціон харчування кожного з нас, особливо якщо пройдено поріг зрілості, повинні складати натуральні продукти, що оптимізують метаболічні процеси, функціональні можливості системи кровообігу, здоров'я серця і судин. Важливо, щоб правильне харчування було збалансованим, а його калорійність не перевищувала енергетичні потреби.