Усенко С. Г., Рогова О. С., Рудаков О. С.

ХНМУ, місто Харків

**Збереження здоров`я в умовах пандемії COVID - 19**

Здоров`я населення залежить від багатьох факторів. В класифікації за Роббінсом [1, с. 29] виділяють чотири основні групи: спосіб життя, навколишнє середовище, біологічні фактори та медичні фактори. Перше місце займає спосіб життя, його частка складає 51-52% загального впливу на здоров'я. Тому ми вирішили дослідити як саме змінився спосіб життя населення під час пандемії коронавірусу, спрогнозувати можливі наслідки та надати рекомендації, які допоможуть зберегти здоров'я в умовах самоізоляції.

Оскільки в Україні підтверджуються нові випадки коронавірусу COVID-19, громадян просять залишатися вдома. Перебування в режимі самоізоляції протягом тривалого часу серйозно ускладнює підтримання фізичної активності. Малорухливий спосіб життя має негативний вплив на здоров'я та добробут людини, також може викликати додатковий стрес і поставити під загрозу психічне здоров'я громадян.

Ми провели опитування за допомогою сервісу Google Форми серед студентів Харківського Національного медичного університету [2]. У дослідженні взяли участь 102 особи, серед яких 71,9% — жінки, 29,1% — чоловіки. У віці 20 років була більшість — 46,3%, 21 рік було 23,2% респондентів, 19 років — 8,4%, інші — 22-23 роки. Було виявлено, що, в умовах карантинних обмежень, студенти стали менше часу приділяти своєму фізичному здоров'ю. Лише 18,9% опитуваних не займалися спортом до пандемії взагалі. На даний час цей відсоток збільшився до 35,8%, а 38,6% респондентів відмічають, що стали приділяти набагато менше часу фізичним вправам. Тільки 27,3% студентів займаються спортом регулярно, інші — один раз на тиждень та менше. До пандемії 44,1% опитуваних кожного дня гуляли пішки, зараз, в умовах карантину — 11,6%. Зовсім не гуляють на вулиці 17,9% студентів, інші — 1-2 рази на тиждень. Правил здорового харчування до карантину дотримувались 72% респондентів, зараз це 33,3%. До самоізоляції 59,2% студентів харчувалися 3-4 рази на день, 10,7% — 5 разів, інші — 1-2 рази на день. В умовах карантинних обмежень 46,8% опитуваних приймають їжу 4-5 рази на день, 15,1% — 2-3 рази, а 38,1% — 6 та більше разів на день. Більшість (70,2%) відмічають, що з настанням пандемії їх раціон змінився — респонденти стали їсти більше шкідливих продуктів (піца, чіпси, тістечка з кремом, солодкі напої та інше). 77,4% студентів вважають, що їх фізична форма погіршилася, з них 56,8% зв'язують це саме з карантинними обмеженнями. Малорухливий спосіб життя та в більшості вуглеводне харчування призвело до того, що 62,7% опитуваних на самоізоляції набрали зайву вагу.

Проведене нами дослідження не мало за мету показати негативні сторони та непотрібність карантинних обмежень. За допомогою проведеного соціального опитування ми висвітлили проблему неготовності студентів до таких різких змін у теперішніх умовах. Учні не здатні швидко трансформувати режим та свободи свого звичного життя та перейти на альтернативні методи збереження фізичного здоров'я. Результати опитування показують, що студенти стали менше часу проводити на свіжому повітрі, менше уваги приділяти спорту, а також збільшилась кількість приймання їжі, значно погіршилась її якість. Всі ці фактори невпинно призводять до збільшення маси тіла та погіршення стану фізичного здоров'я. Однією із причин цього є недостатність освітньо-просвітницької роботи серед молоді, тому пропонуємо ознайомитись з рекомендаціями, наданими Центром громадського здоров'я МОЗ України по збереженню фізичної форми в умовах карантину [3]: робіть короткі, активні перерви протягом дня; знайдіть для себе онлайн-тренування; більше ходіть; частіше вставайте; розслабтеся; правильно харчуйтесь.

Сумлінне дотримання цих рекомендацій допоможе зберегти свою фізичну форму, а також покращить настрій та самопочуття в умовах самоізоляції. Наше завдання вдало адаптуватись до тих умов, в яких ми зараз знаходимося, і піклуватись про своє здоров'я, не наражаючись на небезпеку зараження коронавірусною інфекцією.

**Перелік використаних джерел:**

1. Столяров Г.С., Вороненко Ю.В., Голубчиков М.В. Статистика охорони здоров’я: Підручник. – К. : КНЕУ, 2002. – 230 с.
2. Опитування “Вплив карантинних обмежень на фізичну активність студентів” [Online] - [https://forms.gle/wMtYVBqhmVAHiB84](https://forms.gle/wMtYVBqhmVAHiB847)
3. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Матеріали з промоції здоров'я [Електронний ресурс]//режим доступу: <https://phc.org.ua/promociya-zdorovya/materiali-z-promocii-zdorovya>