

СОСТОЯНИЕ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ МОЛОДЕЖИ О ФАКТОРАХ РИСКА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ

Латина А. А.

*Сумской государственной педагогической университет им. А. С. Макаренко,
Сумы, Украина*

Аннотация. С целью оценить степень осведомленности молодежи о факторах риска в формировании здоровья субъективным методом проанкетировано 73 студента СумГПУ имени А. С. Макаренко 17-25 лет. В результате проведенного исследования установлено наличие молодежи с низким уровнем осведомленности о факторах риска для здоровья: не знают, как оценить свое здоровье $1,37 \pm 0,16\%$ молодежи; не знают курят или нет $1,37 \pm 0,16\%$ молодежи; не знают, употребляют алкоголь или нет $12,31 \pm 0,56\%$ молодежи; не задумывались о необходимости знаний о показателях артериального давления $15,07 \pm 0,45\%$ молодежи и уровень холестерина $15,10 \pm 0,45\%$ молодежи; не знают, как определить свою физическую активность $6,85 \pm 0,27\%$ молодежи.

Ключевые слова: неинфекционные хронические заболевания, курение, алкоголь, артериальное давление, физическая активность, молодежь, здоровье.

Структура распространенности заболеваний в Украине, состоянием на 2015 год, характеризуется преобладанием болезней системы кровообращения (31%) по сравнению с заболеваниями органов дыхания (19,8%), органов пищеварения (9,9%), мочеполовой системы (5,5%) и костно-мышечной системы (5,4%) [3].

Известно, что, причиной такой ситуации является распространение факторов риска хронических неинфекционных заболеваний среди населения. Ведущими факторами риска для здоровья являются повышенное артериальное давление, курение, злоупотребление алкоголем, высокое содержание холестерина в крови, чрезмерная масса тела, недостаточная физическая активность, опасный секс (В. Ф. Москаленко, О. П. Гульчий, Т. С. Грузева, 2013). К сожалению, среди молодежи Украины 26% не занимаются любыми видами двигательной активностью, 27% употребляют алкогольные напитки, 10% пробовали наркотики, 27% курят. В Беларуси 14% молодежи не занимаются физической культурой, 43% периодически употребляют алкогольные напитки и 30,6% взрослого населения употребляют табак (И. А. Ножко, Я. В. Березнева, 2013). Результаты исследования, состояния здорового образа жизни молодежи России, С. С. Халиковой свидетельствуют про низкий уровень физической активности (35% респондентов занимаются физической активностью), 28% опрошенных курят и 66,5% молодежи употребляют алкоголь [1]. По данным аналогичного исследования девушек Турции (Ulken Tunga Babaoglu, Sibel Cevizci, Gülcan Demir Ozdenk, 2014) установлено, что 7,5% из них курили, 2,4% употребляли алкоголь [4]. Студенты Бразилии употребляют алкоголь в 68,8% случаев и табак в 40,7% [5].

В рамках обозначенной проблемы распространения факторов риска в формировании здоровья среди молодежи важна информированность и осведомленность по вопросам здоровья. В современной литературе информированность отражает познавательные и социальные умения и навыки, определяющие мотивацию и способность отдельных людей получать доступ к информации, понимать и использовать ее так, чтобы это способствовало укреплению и поддержанию хорошего здоровья. Тогда, как под осведомленностью понимают, неотъемлемую часть самооценки здоровья, предполагающую наличие у индивида сведений, знаний о состоянии собственного здоровья [2]. Сегодня, выделено семнадцать Целей устойчивого развития ООН до 2030 года, которые ставятся перед 193 государствами, одной из них является обеспечение возможности населения вести здоровый способ жизни и содействие благополучия всех в любом возрасте. Даная цель особенно акцентирует внимание на профилактику неинфекционным заболеваниям и раскрытие возможностей информационно-просветительских программ к осознанию необходимости вести здоровый способ жизни молодежью и основываясь на знаниях относительно собственного здоровья и факторов риска для здоровья.

Актуальность исследования распространенности вредных привычек среди детей и подростков подтверждается Концепцией Общегосударственной программы «Здоровье – 2020: украинское измерение», которые предусматривают разработку и внедрение новейших технологий минимизации факторов риска заболеваний и создания благоприятной для здоровья среды на основе данных научных исследований (Распоряжение КМУ от 31 октября 2011 № 1164-р.).

Цель работы – оценить степень осведомленности молодежи о факторах риска в формировании здоровья субъективным методом.

Материалы и методы исследования. Для достижения цели исследования нами проанкетировано 73 студента СумГПУ имени А. С. Макаренко 17-25 лет. Анкетным методом выявлена осведомленность студентов относительно ведущих факторов риска здоровью: повышенное артериальное давление, курение, злоупотребление алкоголем, высокое содержание холестерина в крови, чрезмерная масса тела, недостаточная физическая активность.

Полученные данные подвергались математической и статистической обработке с помощью приложения «Statistica 6.0»

Результаты и их обсуждение. По шкале самооценки здоровья молодежь оценивает свое здоровье как хорошее ($47,95 \pm 0,68\%$). Удовлетворительную оценку дают $32,88 \pm 0,64\%$ респондентов. Только $6,85 \pm 0,35\%$ опрошенных считают свое здоровье отличным и $8,22 \pm 0,38\%$ молодых людей называют его хорошим. Удельный вес плохой оценки собственного здоровья молодежью составляет $2,74 \pm 0,22\%$. Не смогли определиться с оценкой здоровья $1,37 \pm 0,16\%$, что может свидетельствовать, как и про отсутствие жалоб со

стороны систем организма, так и про отсутствие четкого представления об угрозах для собственного здоровья.

Давно известно, что вредные привычки: курение табака и употребление алкоголя, оказывают наибольшее влияние на все стороны жизни современного общества. По результатам опроса, среди молодежи курят табак $16,44 \pm 0,34\%$, из них курят иногда $9,59 \pm 0,40\%$ и каждый день $6,85 \pm 0,35\%$. Не курят $82,19 \pm 0,52\%$ молодежи. В результате опроса выявлен удельный вес ответов «не знаю» ($1,37 \pm 0,16\%$), что свидетельствует про отсутствие, понимания наличия данной вредной привычки.

Среди курящей молодежи, $16,44 \pm 0,51\%$ респондентов утверждают, что выкурили уж больше 100 сигарет, что свидетельствует о стойку привычке. Тогда как, $38,36 \pm 0,67\%$ не могут сказать сколько сигарет выкурили.

Всего $10,96 \pm 0,43\%$ респондентов хотели бы бросить курить и только $9,59 \pm 0,45\%$ осуществляли такую попытку. Рекомендовали курильщикам отказаться от такой пагубной привычки врачи ($2,49 \pm 0,45\%$), средний медицинский персонал ($72,47 \pm 0,67\%$), члены семьи ($10,01 \pm 0,34\%$), ближайшее окружение (педагоги, друзья – $15,01 \pm 0,46\%$).

Нормой употребление алкоголя считают $73,97 \pm 0,60\%$ молодежи. $13,69 \pm 0,47\%$ молодежи не употребляют алкоголь. Установлен удельный вес ответов неопределенности своего отношения к факту употребления алкоголя, и он составляет $12,31 \pm 0,56\%$.

Известно, что повышенное артериальное давление сокращает продолжительность жизни на 5 лет (ВООЗ, 2000), поэтому осведомленность о своем уровне артериального давления помогает снизить риск для здоровья. Среди молодежи, $52,06 \pm 0,68\%$ не знает свой уровень артериального давления, $32,88 \pm 0,64\%$ осведомлены о его величине. Не задумывались о необходимости знаний о показателях артериального давления $15,07 \pm 0,45\%$ респондентов.

Свой уровень холестерина знают $21,92 \pm 0,57\%$ молодежи, не знают про его уровень $63,01 \pm 0,66\%$, не задумывались о необходимости таких знаний $15,10 \pm 0,45\%$ опрошенных. При этом удельный вес ответов свидетельствующих про употребление жиров животного происхождения, составляет $71,23 \pm 0,62\%$.

В условиях высокого уровня развития техники и автоматизации на производстве, транспорте и в быту двигательная активность человека снижается, что негативно отражается на показателях его здоровья. Особенно это актуально для крупных городов с развитой транспортной и бытовой инфраструктурой, чрезвычайно широкими возможностями для пассивного потребления культурных ценностей. В результате опроса установлено, что $50,68 \pm 0,68\%$ молодежи определяют свой уровень физической активности как преобладающе «сидячий». Преобладающе «ходят» - $32,88 \pm 0,64\%$ респондентов. Занимаются спортом $5,49 \pm 0,31\%$ молодежи. Не знают, как определить свою физическую активность $6,85 \pm 0,27\%$.

К сожалению $68,49 \pm 0,64\%$ респондентов никто не рекомендовал увеличить свою физическую активность. Больше всего волнуются о гиподинамии своим близким это члены семьи ($17,81 \pm 0,54\%$). Друзья рекомендуют повысить физическую активность в $12,34 \pm 0,45\%$. К сожалению, роль медицинских работников в популяризации двигательной активности, очень мала и составляет $1,37 \pm 0,16\%$.

Следует отметить, что низкий уровень физической активности у молодежи может быть обусловлен отсутствием знаний о соотношении собственного веса и роста. Так, $15,07\%$ молодежи не знают свой рост и $13,69\%$ не знают свой вес.

Анализ результатов оценки рекомендаций по изменению своих привычек в сторону здорового способа жизни для молодежи свидетельствует, что увеличить физическую активность советовали $24,41\%$ молодежи, есть больше овощей $22,84\%$ респондентов, употреблять меньше соли $13,39\%$ опрошенных и жиров животного происхождения ($8,66\%$), изменить питание в сторону рационального ($7,87\%$) и употреблять меньше алкоголя ($3,15\%$). К сожалению, $7,09\%$ респондентов не могут однозначно сказать рекомендовали ли им вести здоровый способ жизни когда-нибудь.

Таким образом, результаты исследования показывают наличие определенного контингента среди молодежи, который не осознает необходимости знаний по поводу своего здоровья и факторов, влияющих на него. Удельный вес такого контингента колеблется от 7 до 15%.

В результате проведенного анализа считаем необходимым дать следующие рекомендации по повышению осведомленности о факторах риска здоровью: создать дневник контроля гемодинамических и антропометрических показателей для молодежи; разработать информационно-просветительскую программу борьбы с вредными привычками и рекомендации по повышению уровня двигательной активности в условиях ВУЗа; ввести в обучающие курсы, не зависимо от специальности, вопросов, которые касаются факторов риска для здоровья, гигиенического поведения и валеологического образования.

Выводы.

1. В результате проведенного исследования установлено наличие молодежи с низким уровнем осведомленности о факторах риска для здоровья: не знают, как оценить свое здоровье $1,37 \pm 0,16\%$ молодежи; не знают курят или нет $1,37 \pm 0,16\%$ молодежи; не знают, употребляют алкоголь или нет $12,31 \pm 0,56\%$ молодежи; не задумывались о необходимости знаний о показателях артериального давления $15,07 \pm 0,45\%$ молодежи и уровень холестерина $15,10 \pm 0,45\%$ молодежи; не знают, как определить свою физическую активность $6,85 \pm 0,27\%$ молодежи.

2. Установлено наличие вредных привычек у молодежи: табакокурение у $16,44 \pm 0,34\%$ и употребление алкоголя у $73,97 \pm 0,60\%$ молодежи. Уровень физической активности как преобладающе «сидячий» у $50,68 \pm 0,68\%$ молодежи.

3. Разработаны следующие рекомендации: вести дневник контроля гемодинамических и антропометрических показателей; принять участие в одной из форм информационно-просветительскую программу борьбы с вредными привычками; повысить свой уровень двигательной активности; пройти обучение по вопросам, которые касаются факторов риска, для здоровья, гигиенического поведения и валеологического образования.

Литература

1. Халикова, С. С. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи высших учебных заведений / С. С. Халикова // Ученые заметки ТОГУ. – 2016. – № 2 (7). – 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. В. В. Шафрановського ; 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 Evaluaton of Healthy Lifestyle Behaviors of Female Students in A Public Accommodation Center From Kırsehir, 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.