

# СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Латіна Г. О.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка  
Суми, Україна

**Анотація.** *Спосіб життя студентів закладів вищої освіти в умовах воєнного стану характеризується середнім рівнем фізичної активності (46,07%), нормою маси тіла (65,34%), тютюнопалінням у 10,67% та палінням електронних сигарет у 15,17%, споживанням алкоголю у 69,1%; споживанням від 2 до 4 порцій фруктів та овочів (69,71%).*

**Ключові слова:** *спосіб життя, неінфекційні захворювання, фактори ризику, промоція здоров'я, педагогічні працівники, воєнний стан.*

## ***Latina H. O. THE LIFESTYLE OF STUDENTS OF A HIGHER EDUCATION INSTITUTION DURING MARTIAL LAW***

**Summary.** *The lifestyle is characterized by an average level of physical activity (46.07%), normal body weight (65.34%), tobacco smoking in 10.67% and electronic cigarette smoking in 15.17%, alcohol consumption in 69.1%; consumption of 2 to 4 portions of fruits and vegetables (69.71%).*

**Key words:** *lifestyle, non-communicable diseases, health promotion, teachers at the stage of professional training, martial law.*

**Вступ.** Сучасні дослідження доводять наявність гіподинамії, нераціонального харчування, куріння, зловживання алкоголем, психоемоційного напруження та ожиріння у студентів [1, 2]. Встановлені порушення здорового способу життя притаманні студентам в умовах мирного життя. Дослідження оцінки складових способу життя в умовах воєнного стану у студентів налічує поодинокі випадки, що вимагає моніторингу, розробки програм з підвищення медичної грамотності та формування здоров'язберезувальної компетентності.

**Мета дослідження** – оцінити складові способу життя студентів закладу вищої освіти під час воєнного стану. У дослідженні взяли участь 178 студента 18-52 років на етапі професійної підготовки протягом 2022-2023 років м. Суми. З учасниками дослідження підписано поінформовану згоду.

Для досягнення поставленої мети нами проведено опитування за спеціально розробленою анкетною за допомогою хмарного середовища Google.forms. Опитування включало оцінку поведінкових факторів ризику, як складових способу життя, антропометричних показників, показників гемодинаміки (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск. Фізичний розвиток оцінено за індексом маси тіла (ІМТ) відповідно стандартної методики. Фізична активність визначена за рекомендаціями ВООЗ і включала визначення рівня основного

обміну, фактору фізичної активності та оцінка загальних енергетичних витрат. Під час дослідження проведено оцінку наступних факторів НІЗ: надлишкова вага тіла та ожиріння, низька фізична активність, паління та вживання алкоголю, підвищений артеріальний тиск, низьке споживання фруктів та овочів. Отримані дані підлягали математичній та статистичній обробці за допомогою прикладної програми «Statistica 8.0».

**Результати дослідження.** У студентів переважає середній рівень ФА (46,07%), який характеризується помірними регулярними навантаженнями від 30 до 60 хвилин на день. Менше 30 хвилин на день рухаються 28,09% студентів, що відповідає низькому рівню ФА. Частка студентів з низькою ФА на 18,09% вища за загальноукраїнський показник осіб віком від 18 до 69 років за даними 2019 року. Таке значне відхилення свідчить про вплив військового стану на рівень ФА, зумовлені соціальними обмеженнями. Серед студентів високий рівень ФА спостерігається у 25,84% респондентів, що відповідає щоденним інтенсивним регулярним навантаженням більше 60 хвилин на день [3].

В результаті оцінки ІМТ встановлено нормальну масу тіла у 65,34%, недостатню масу тіла у 7,95%, надлишок маси тіла у 22,16% та ожиріння І ступеня у 4,55%. Таким чином, у 34,66% студентів встановлено ризик розвитку неінфекційних захворювань з боку серцево-судинних та ендокринних захворювань в осіб з надлишком маси тіла та бронхолегеневих захворювань з недостатньою масою тіла.

На розвиток неінфекційних захворювань впливають шкідливих звичок. Серед студентів встановлено 10,67% курців тютюну та 15,17% курців електронних сигарет. У студентів, які стверджують що не палять – 8,81% є курцями електронних сигарет. Така особливість свідчить про відсутність знань щодо шкоди для здоров'я такої шкідливої звички. Встановлено високий рівень споживання алкогольних напоїв протягом 12 місяців у студентів (69,1%). При цьому, частка споживання міцних напоїв становить 3,93%, що свідчить про переважне споживання слабоалкогольних напоїв серед студентів.

Для профілактики розвитку НІЗ ВООЗ рекомендує споживати щодня не менше п'яти порцій фруктів та овочів. Студенти переважно споживають від двох до чотирьох порцій фруктів та овочів (69,71%). Більше п'яти порцій овочів та фруктів споживають 22,57% студентів, що на 11,03% менше за загальноукраїнський результат [3]. Повністю не вживають овочі та фрукти 7,71% респондентів.

Однією із складових способу життя є щорічні медичні огляди. Результати нашої оцінки свідчать про недостатність

медичних оглядів у студентів: 66,85% не робили результат аналізу на холестерин; 43,82% не знають рівень свого артеріального тиску; 80,6% жінок ніколи не робили мамографію.

**Висновки:** Спосіб життя студентів вищих навчальних закладів в умовах воєнного стану характеризується середнім рівнем фізичної активності (46,07%), нормою маси тіла (65,34%), тютюнопалінням у 10,67% та палінням електронних сигарет у 15,17%, споживанням алкоголю у 69,1%; споживанням від 2 до 4 порцій фруктів та овочів (69,71%). Встановлено недостатній рівень обізнаності щодо щорічних медичних оглядів: 66,85% не робили результат аналізу на холестерин; 43,82% не знають рівень свого артеріального тиску; 80,6% жінок ніколи не робили мамографію.

Перспективою подальших наукових пошуків є розробка програм з підвищення медичної грамотності студентів та оцінка її ефективності.

#### **Список літератури:**

1. M Y., Kagathara N., Ram R., Misra S., Kagathara J. Exploring behavioral risk factors for non-communicable diseases among undergraduate medical students in western gujarat: A cross-sectional study. *Cureus*. 2023. №15(11). P. e49188. <https://doi.org/10.7759/cureus.49188>
2. Латіна Г.О. Поведінкові фактори ризику хронічних неінфекційних захворювань у молоді. *Сучасні проблеми логопедії та реабілітації: матеріали VII Всеукр. заочної наук.-практ. конф.*, 15 лют. 2018 р. Суми: ФОП Цьома С.П., 2017 С. 146–148. URL:<https://repository.sspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/4c0ca6c3-53a7-4c22-98ab-00b4d111b641/content>
3. STEPS Survey Reveals High Prevalence of Noncommunicable Disease Risk Factors in Ukraine. Copenhagen : World Health Organization; 2020 : 14 p. URL:[https://www.who.int/ukraine/uk/publications/m/item/risk-factors-for-noncommunicable-diseases-in-ukraine-in-2019-\(2020\)](https://www.who.int/ukraine/uk/publications/m/item/risk-factors-for-noncommunicable-diseases-in-ukraine-in-2019-(2020))