

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Вищий державний навчальний заклад України
«УКРАЇНСЬКА МЕДИЧНА СТОМАТОЛОГІЧНА АКАДЕМІЯ»



**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ
ЗАСОБАМИ ОСВІТИ
(частина I)**

*(Матеріали всеукраїнської
навчально-методичної конференції)*

27 січня 2011 р

Полтава – 2011

Редакційна колегія:

проф. **В.М.Ждан** – ректор академії, головний редактор

проф. **В.М.Бобирьов** – перший проректор з науково-педагогічної діяльності,
відповідальний редактор

доц. **Т.О.Лещенко** – зав. курсу українознавства

О.М.Нетудихата – зав. навчально-методичного кабінету

НЕОБХІДНІСТЬ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ <i>Дворник В.М., Тумакова О.Б., Кузь Г.М., Баля Г.М.</i>	59
ПАЛІННЯ – ЦЕ ЗЛО <i>Дев'яткін О.Є., Лукачіна Є.І., Нікіфоров А.Г.</i>	60
ЗДОРОВИЙ ЛІКАР – ЗДОРОВЕ СУСПІЛЬСТВО <i>Демянюк Д.Г., Ляховський В.І., Ковальов О.П., Дудченко М.О., Люлька О.М., Дмитренко В.П.</i>	63
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТА-МЕДИКА – ПЕРШИЙ КРОК ДО ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ <i>Джидан О.І., Зінченко Н.О.</i>	64
ОСНОВНІ БІОРИТМОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ <i>Дубінін С.І., Ващенко А.В., Пілюгін В.О., Улановська Н.А., Передерій Н.О., Рябушко О.Б.</i>	66
ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДИК ПРОФІЛАКТИКИ ВІЛ-ІНФЕКЦІЇ ТА НАРКОМАНІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ <i>Дубинська Г.М., Коваль Т.І., Ізюмська О.М., Полторапаєв В.А., Минак О.М., Богиніч Л.Ф., Лимаренко Н.П., Баштан Н.З., Боднар В.А., Котелевська Т.М.</i>	68
ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ЗБЕРІГАННЯ ЗДОРОВ'Я СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ <i>Дудченко М.О., Римар М.П., Попова І.Б., Васильєва К.В., Артеменко А.Ф.</i>	70
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ПІСЛЯДИПЛОМНОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ <i>Ейхгорн Т. Ю.</i>	72
ПРОБЛЕМИ ТА МОЖЛИВОСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ПРОГРАМИ ПРЕВЕНТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗА ДАНИМИ ЇХ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ТА МЕДИКО-СОЦІАЛЬНИХ ЗНАНЬ <i>Есаулова К.В., Куценко Н.П.</i>	74
РОЛЬ КУРАТОРА АКАДЕМІЧНОЇ ГРУПИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ - МЕДИКІВ <i>Єрис Л.Б.</i>	76
ЕТИКО-ЕСТЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ <i>Ждан В.М., Гурина Л.І., Шилкіна Л.М., Бабаніна М.Ю.</i>	78
МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ <i>Ждан В.М., Зазкіна Д.С., Шарбенко Т.В., Флегантова Б.Л., Ткаченко М.В., Лебідь В.Г.</i>	80
ПАЛІННЯ СЕРЕД ЖІНОК: ДАНЬ МОДИ ЧИ ШКІДЛИВА ЗВИЧКА <i>Ждан В.М., Кітура Є.М., Кітура О.Є., Бабаніна М.Ю., Шилкіна Л.М.</i>	82
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – НЕОБХІДНІСТЬ СЬОГОДЕННЯ <i>Ждан В.М., Штомпель В.Ю., Шилкіна Л.М., Штомпель П.С.</i>	84
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ <i>Іщейкіна Ю.О., Матвієнко Т.М., Нечепасєва Л.В., Саргош О.Д., Філатова В.Л., Комишан І.В., Катрушов О.В.</i>	86

двох потужних чинників ризику на людину призводить до більш інтенсивного і тривалого ураження всіх органів і систем. У літературі відзначається зловживання алкоголем паліями, особливо жінками, переважно в молодих вікових групах. У зв'язку з тим, що кількість жінок, які палять збільшилася за останній час, зараз проводиться дуже багато досліджень, тестувань і опитувань, які покликані виявити наслідки паління на жінок, а також попередити жіноче населення про небезпеку. Дослідники заявляють: більшість жінок схильні обманувати себе, вважаючи, що паління "легких" цигарок завдає менше шкоди організму. Проведене у Великобританії опитування показало, що жінки частіше за чоловіків палять "легкі" сигарети. Шанувальниками таких марок як Silk Cut, Marlboro Lights, Camel Light є 58% жінок і 50% чоловіків, які палять. Для більшості жінок паління є причиною порушення менструального циклу, ранньої менопаузи, розвитку безпліддя, остеопорозу, раку шийки матки. Крім того, паління під час вагітності може призвести до народження недоношених дітей, мертвонароджених дітей, викидня. Більшість жінок, які палять, вмирають від раку легень. Рак грудей є другим за важливістю захворюванням, яке у наступному році вб'є 21 тисячу американок. Таким чином, паління набагато серйозніше позначається на жінках. Вони більш схильні звикати до цигарок. Але головне - це те, що паління, передусім, позначається на майбутніх дітях, і жінки повинні враховувати це, тому, що більшою мірою несуть відповідальність за майбутнє покоління, а воно, за прогнозами вчених, буде не дуже «здоровим», якщо жінки не утримуватимуться від паління хоча б під час вагітності. Тому залишається тільки звернутися до жінок зі словами: «Пора кидати!».

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ – НЕОБХІДНІСТЬ СЬОГОДЕННЯ

Ждан В.М., Штомпель В.Ю., Шилкіна Л.М., Штомпель П.С.

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Провідне місце серед факторів, які впливають на здоров'я людини, є здоровий спосіб життя. Тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків, низька фізична активність, нерациональне харчування, невідповідність середовища життєдіяльності гігієнічним нормам призводить не тільки до високого рівня захворюваності, але й поширення епідемії хвороб соціального визнання - туберкульозу, ВІЛ/СНІДУ, венеричних тощо.

Більшість хвороб можна попередити. В їхньому розвитку важливу роль відіграють особисті звички і соціальні умови, моделі поведінки і фактори, які зазначають впливу рівня культури суспільства. Схильність до цих, пов'язаних зі способом життя детермінант, хоча й залежить від соціального оточення, здебільшого є добровільною і може змінюватись. А допомогти у цьому має профілактична медицина, формуючи і впроваджуючи систему виховання і навчання здоров'ю різних груп населення.

Поняття «здоровий спосіб життя» включає рациональну організацію режиму дня, відпочинку, харчування людини, відсутність шкідливих звичок. Повсякденно дотримуватись цих постулатів, бути прикладом у ставленні до життя, а відповідно і до здоров'я як найвищої цінності, дарованої нам природою, перш за все має сам лікар.

Усі необхідні для лікарської професії якості повинні формуватись упродовж навчання у вузі, але, безумовно, фундамент здоров'я, впевненість у власній спроможності досягти певного рівня здоров'я, правильності своєї поведінки щодо його збереження має бути закладений школою і сім'єю. Там же повинно формуватись уміння використати своє здоров'я як найцінніше багатство у своєму житті.

Але термін «здоров'я» має зміст самовдосконалення, самозбереження, саморозвитку. Саме це повинно бути домінантою у молодій людини, яка вирішила присвятити себе медичній професії.

Несприятливі соціальнопсихологічні чинники можуть знецінити і навіть позбавити людину необхідності збереження здоров'я, налаштувавши на заходи «штучного підвищення психологічного комфорту» шляхом уживання алкоголю, наркотиків, паління тощо. Майбутній лікар, добре усвідомлюючи патологічний вплив шкідливих звичок на здоров'я людини, повинен попереджувати їх, слідувати за інформацією про засоби боротьби з ними, за необхідністю особисто її застосовувати, а також активно пропагувати у суспільстві.

Значний відсоток чинників у формуванні здоров'я населення відведений несприятливій екології. Близько 55% населених пунктів України екологічно забруднені і тільки 1% належить до відносно чистих. Україна за індексом екологічної безпеки посідає 108-

місце серед країн світу. Забруднення продовольчої продукції, води, атмосферного повітря зумовлює зниження якості продуктів харчування, сприяє виникненню захворювань шлунково-кишкового тракту та дихальної системи, зляксяніхи новоутворень. Правильний режим харчування, виключення з нього генетично модифікованих продуктів, уживання чистої питної води, періодичне перебування в екологічно сприятливих природних зонах може знизити негативний вплив забрудненого довкілля. Це необхідно знати і наслідувати майбутнім лікарям і проводити просвітницьку роботу серед населення.

Немає більш потужного засобу зміцнення здоров'я і подовження життя, ніж адекватна функціональному стану індивіда фізична активність. Фізична підготовленість, тобто здатність організму до ефективного виконання м'язової роботи має вагомий вклад у формування здорового способу життя. Проведений кореляційний аналіз рівня способу життя і показників фізичної підготовки студентів Національного медичного університету ім. О.О. Богомольця (Коршак В.М., Мельниченко Л.В., Поночовна Н.О., 2010) показав, що у міру погіршення способу життя погіршується їх структурний фундамент і функціональний потенціал фізичної підготовленості : збільшується маса ($r = +0,38$), обхват черева ($r = +0,87$), зменшується сила м'язів ($r = -0,84$), гнучкість ($r = -0,69$) і аеробна працездатність ($r = -0,50$). Отже для підвищення фізичної підготовки молодим людям необхідно орієнтуватися перш за все на самокорекцію свого способу життя, яка передбачає використання різних видів активності, залежно від сформованої мотивації.

У дослідженнях Шаповалової В.А., Гончаренко Л.І., Коршак В.М. (2010) було визначено вплив фізичної активності (ФА) на рівень ризику розвитку серцево-судинних захворювань у чоловіків 20-39 років. Виявлено, що у міру збільшення ступеня ризику серцево-судинного захворювання серед обстежених закономірно зменшувався відсоток ФА осіб від 74,9% до 20%. У групі зі зниженою ФА всі обстежені скаржилися на стресовий характер життя, а серед ФА осіб жоден не прид'являв таких скарг. У міру збільшення ФА у два рази зменшувався відсоток осіб, які палили цигарки, а також інтенсивність паління – на 1,64 бала ($P < 0,01$). Цікаво, що у міру зниження ФА відзначалось закономірне зростання впливу рівня харчування на 0,85 балів ($P < 0,01$). Спостерігалось також значне підвищення кількості балів з артеріальної гіпертензії на 0,41 бали ($P < 0,01$). Таким чином у фізично активних чоловіків достовірно знижується питома вага впливу стресорності життя, паління, артеріальної гіпертензії, надлишкового харчування.

Формування вміння використати своє здоров'я як найцінніше багатство у своєму житті, повинно керуватись відповідними умовами, законами. З 1995 року розпочалося входження України до Європейської мережі шкіл сприяння здоров'ю. Результати такого Всеукраїнського конкурсу – це захист сучасної моделі національного навчального закладу «школа сприяння здоров'ю» та розробка її концептуальної позиції.

Рішення проблеми формування особистісної мотивації до збереження і зміцнення свого здоров'я у різних груп населення – це переважно компетенція психологів. А як бути з соціальною мотивацією? Зарубіжний досвід говорить про те, що формування жорсткої мотивації до збереження і зміцнення свого здоров'я – реальність. Наприклад, військовослужбовець, який не склав тести з фізичної підготовки не може розраховувати на підвищення по службі. А жорстка система штрафів і заборон, пов'язаних з палінням у офісах, місцях громадського користування? Саме вона призвела до того, що паління у деяких країнах стало не модним. Чи може бути модною неуспішна людина?

Забезпечення моніторингу індивідуального здоров'я – це важлива проблема закладів охорони здоров'я (Г.Л. Апанасенко, 2006). Серед найбільш актуальних проблем профілактичної медицини сьогодні провідне місце займають питання донозологічної діагностики зрушень у стані здоров'я, комплексної оцінки функціонального стану та адаптаційних можливостей організму, тобто проблеми, які незаперечно потребують використання сучасних інформаційних технологій. Нами проведене математичне моделювання у діагностиці деяких патологічних станів (Кулішов С.К., Штомпель П.С., 2010), яке може бути передумовою використання математичних методів визначення ступеня здоров'я пацієнта.

Впроваджувати превентивні програми у практику мають, перш за все сімейні лікарі, оскільки тісно і постійно спілкуються зі своїми пацієнтами. У сучасних навчальних програмах підготовки лікаря загальної практики особливе значення надається формуванню навичок діагностики і модифікації факторів ризику найбільш поширених хронічних неінфекційних захворювань (Ждан В.М. і співавтори, 2010). Одними тільки лікувальними заходами неможливо змінити тривожну ситуацію в країні щодо захворюваності і смертності від цих захворювань. Тільки проведення широких профілактичних втручань, зни-

ження рівня ризику цих захворювань серед населення, загальні заходи зміцнення здоров'я можуть змінити її.

Отже, здоров'я – найбільше надбання людини. Це повинно усвідомити все суспільство, неухильно формуючи стереотип здорового способу свого життя за допомогою спільної роботи немедичних і медичних структур.

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

*Ищейкіна Ю.О., Матвієнко Т.М., Нечепасва Л.В., Саргош О.Д.,
Філатова В.Л., Комишан І.В., Катрушов О.В.*

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Викладання предмету «Безпека життєдіяльності», яке проводиться на кафедрі гігієни, екології та охорони праці в медицині для студентів обох факультетів на першому та другому курсах включає один з найважливіших складових елементів здорового способу життя - раціональне харчування.

За визначенням раціональне харчування – це таке харчування, яке забезпечує відшкодування добових енерговитрат, високу працездатність, опірність хворобам, активне довголіття, відтворення здорового потомства та здоров'я майбутніх поколінь. Раціональне харчування будується на таких основних принципах:

- адекватність - відшкодування добових енерговитрат;
- збалансованість – наявність у харчуванні всіх необхідних компонентів – білки, жири, вуглеводи (макронутрієнти), вітаміни та мінеральні речовини (мікронутрієнти) у відповідних кількостях та співвідношеннях;
- режим – кратність прийому їжі на добу та співвідношення енергоємності та масової частки на кожний прийом;
- безпечність та нешкідливість – дотримання санітарно-гігієнічних вимог, нормативів та правил при отриманні (виробництві), транспортуванні, зберіганні, приготуванні та вживанні їжі.

Недотримання правил раціонального харчування – це чинник ризику виникнення багатьох захворювань – не лише травного тракту, але й системи кровообігу, обміну речовин, системи виділення, регуляторних систем тощо. Динаміка споживання продуктів харчування також не зовсім сприятлива: за останні роки відбувається збільшення споживання хлібобулочних продуктів.

Наразі в розвинених країнах від 20 до 50% здорових людей і до 60% хворих страждають надлишком маси тіла і ожирінням. У 85% випадків ожиріння є аліментарним, тобто пов'язаним із помилками в харчуванні. Тому останніми роками там відмічено різке зниження споживання цукру (на 23%). Переважно вуглеводна модель харчування призвела до надмірної маси тіла у чверті населення нашої країни (у 28% міських і у 22% сільських жителів, причому не тільки у дорослих).

Ожиріння стає сьогодні одним з найпоширеніших (і на жаль не нешкідливих) захворювань. Наслідки виникнення у людей надмірної ваги у нашій країні традиційно недооцінювалося. Міркування на тему "хорошої людини має бути багато", поради "видукувати на відпочинку" призвели до того, що на форми ожиріння різного ступеня у нас страждає близько 60% населення. Далеко не кожен здатний при нинішньому нервовому житті згяти час і сили на виснажливу гімнастику, жорсткі дієти. Деколи не допомагають ні медикаментозне лікування, ні навіть - міра відчаю - хірургічне втручання: не завжди вдається закріпити результат.

Зайва вага - це база для виникнення серцево-судинних захворювань, гіпертонії, діабету, захворювань опорно-рухового апарату, периферичної нервової системи, ряду онкологічних захворювань. Ожиріння несприятливо впливає на потомство. Встановлено, що якщо один з батьків має надмірну вагу, то 50% шансів за те, що дитина отримає спадково закріплену схильність до ожиріння. Якщо ж обидва батьки страждають на ожиріння, то ймовірність надмірної ваги досягає 75%. Люди з надмірною масою тіла помирають у два рази частіше, ніж з нормальною вагою від серцево-судинних захворювань, хвороб печінки, діабету.

Актуальна і проблема недоїдання. Анемії, схильність до інфекційних захворювань, дистонії, гіповітаміноз стають результатом постійного недоїдання. Незбалансоване

Свідоцтво державного комітету телебачення і радіомовлення
про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
серія ДК, №1691

Редакційно-видавничий відділ.
Українська медична стоматологічна академія,
36024 м. Полтава, вул. Шевченка, 23