

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

тя, яка складається з дев'яти сфер, об'єднаних у три більш загальні категорії: "стан особи" (фізичний, психологічний та психічний стани), "накопищеня середовище" (соціальне оточення, екологічне оточення, локальна громада), "наявна інфраструктура" (можливість власного розвитку, проведення вільного часу, наявність роботи та можливість працевлаштування). Кожна з цих складових розглядається як пропозиція певних "можливостей" для студентів. Особистість може максимально скористатися такими можливостями заради досягнення добробуту. Таким чином, якість життя, здоровий спосіб життя визначається як "ступінь задоволеності важливими можливостями життя людини".

Ми акцентуємо увагу на формуванні здорового способу життя саме молоді, оскільки в цей період життя відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та умінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень.

Коментар.

Формування здорового способу життя у студента-медика буде повним, якщо виховна робота між викладачами та студентами буде спільною.

Поширювати знання з профілактичної медицини та здорового способу життя у студентів-медиків, починаючи з першого року навчання. Вивчати досвід здорового способу життя іноземних студентів.

У медичних закладах освіти запропонувати створення клубу волонтерів з числа лікарів-інтернів та студентів-медиків для впровадження принципів здорового способу життя серед учнів шкіл та технікумів.

## **ПАЛІННЯ СЕРЕД ЖІНОК: ДАНЬ МОДИ ЧИ ШКІДЛИВА ЗВИЧКА**

*Ждан В.М., Кімура Є.М., Кімура О.Є., Бабаніна М.Ю., Шулкіна Л.М.*

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це поведінка і мислення людини, які забезпечують йому охорону і зміцнення здоров'я. У той же час, розробка принципів ЗСЖ – прерогатива медицини та інших наук про людину. Впливаючи на спосіб життя людини ми можемо істотно змінити стан його здоров'я. Тому зміна ставлення до свого здоров'я перш за все, проблема виховна.

«Дівчата палять більше, ніж молоді люди». За даними британського дослідження, представленою на другій міжнародній конференції "Тютюн або Здоров'я", європейські дівчата палять значно більше, ніж молоді люди. У Західній Європі палить третина дівчат, у той час, як без сигарети не можуть обійтися чверть молодих людей. У Східній Європі дівчата трохи відстають від своїх західних сусідок, але незабаром, за даними досліджень, вони надолужать згаяне.

Точних причин збільшення дівчат-курців ніхто назвати не може. Висловлюються припущення, що це пов'язане з тим, що компанії - виробники тютюну переорієнтували свою рекламну політику. Тепер сигарети рекламують не ковбої з триденною щетиною, а молоді і активні сучасні жінки, які, крім усього іншого, стежать за своєю фігурою. Ці дані змушують задуматися над проблемою жіночого паління, тому що воно, у першу чергу, відіб'ється на здоров'ї майбутнього покоління. Із загальних моментів, які заслуговують на згадку, на самому початку хотілося б зазначити, що особливо часто останнім часом у паління залучаються люди молодого віку, у багатьох країнах поступово змінюється співвідношення чоловіків і жінок, паління цигарок все більше витісняє вживання інших видів тютюнових виробів, і нарешті кількість молодих курців у сім'ях батьків - курців значно більша, ніж у сім'ях, де батьки не палять.

Загальні наслідки паління на організм негативні. Тривала дія диму впливає шкідливо на вії епітелію дихальних шляхів і ускладнює їх нормальне функціонування. Хронічний бронхіт паліїв призводить до порушення виділення слизу за допомогою вій. У легких курців виявляється підвищений вміст запалених клітин. Напади астми відбуваються частіше і набувають важкої форми. Виникає схильність до рецидивів респіраторних інфекцій.

Після кожної викуреної цагарки підвищується систолічний та діастолічний тиск крові. Також збільшується кількість ударів серця і його хвилинний об'єм. Крім того, цигарковий дим викликає звуження периферичних артерій, сприяє розвитку станів, які призводять до утворення тромбів, унаслідок: прискореної агрегації і адгезії тромбоцитів; підвищення рівня фібриногену в плазмі і в'язкості крові; скорочення періоду життя тромбоцитів і

тривалості згортання крові. Підвищується рівень холестерину в сироватці крові і вільних жирних кислот у плазмі. Підвищується ризик настання раптової смерті і розвитку атеросклерозу периферичних судин, ішемічної хвороби серця, особливо часто у жінок, які вживають оральні контрацептиви.

Серед курців частіше зустрічається виразка шлунка і дванадцятипалої кишки. Крім того, вони погано піддаються лікуванню. У кількох дослідженнях було показано, що тютюновий дим негативно впливає на якість шкіри, незалежно від віку і дії сонця: раніше з'являються зморшки, особливо навколо очей і рота, залежно від кількості вичурених цигарок і тривалості дії диму.

В останні десятиліття у всьому світі провели безліч досліджень, розвинули і поглибили уявлення про шкідливий вплив паління на вагітність. Практично у всіх країнах світу має місце виражене зростання кількості жінок, які палять. У США, наприклад, палять не менше третини всіх жінок у віці старше 15 років, 52-55% вагітних є курцями, а 20-25% з них палять протягом усієї вагітності. На думку багатьох авторів, під впливом тютюну можуть потенціюватися ефекти різних патологічних змін іншого походження. Несприятливий вплив паління на плід є "індексом" його вразливості, підвищеного ризику спонтанного абортів, передчасних пологів, перинатальної смертності і навіть можливого тривалого шкідливого впливу на фізичний розвиток, нервової системи й інтелекту дитини. Для сумарної оцінки впливу паління матерів на плід користуються терміном "Фетальний тютюновий синдром".

Спостереження R. Nalye над 45113 вагітними показує, що збільшення маси тіла матері при посиленому харчуванні не захищає плід від несприятливого впливу паління. У вагітних виявлені різноманітні зміни плаценти, пов'язані з палінням: відшарування, передлежання, великих інфарктів плаценти, які є найбільш частими причинами смертності плоду і неонатальної смертності. Доведено, що вдихання тютюнового диму незалежно від умісту нікотину призводить до вираженої гіпоксії плоду, обумовленої оксидом вуглецю, який вільно через плаценту матері проникає в кров плоду, зв'язує гемоглобін і утворює карбоксигемоглобін. Концентрація карбоксигемоглобіну в крові плоду зазвичай на 10-15% перевищує його вміст у крові матері, що в першу чергу призводить до зниження парціального тиску кисню в артеріальній крові плоду в середньому на 33,8% і до зростання насичення артеріальної крові вуглекислим газом у середньому на 15,7%. Зниження маси плоду у матерів, які палять може бути пов'язане з хронічною гіпоксією тканин плоду, викликаной карбоксигемоглобіну.

Результати ряду досліджень показали воістину драматичний статистично значимий зв'язок між палінням матерів і спонтанними абортими. Спостерігається виражена залежність частоти спонтанних абортів від кількості вичурених цигарок. Ризик спонтанного абортів у жінок, які палять під час вагітності, виявляється на 30-70% вищий, ніж у некурящих. Рівень смертності дітей при пологах у матерів, які палять у середньому на 30% вищий, ніж у некурящих. Із загального числа дітей, які помирають при народженні щорічно у Великобританії, 8,3% помирають з причин, пов'язаних з палінням матерів. Паління матерів значно впливає на частоту викиднів, проте все ж таки менше, ніж алкоголь. Так, за даними Z. Steinetal, у жінок, які вичурюють 2 пачки цигарок на день і не вживають алкоголь, частота викиднів була в 1,5 рази вища, ніж у тих, які не палять; у жінок, які не палять, і які вживали алкоголь регулярно - у 2,5 рази вища, ніж у непитущих; у жінок, які поєднують паління з вживанням алкоголю частота викиднів була у 4,5 рази вища, ніж у непитущих і тих, які не палять. Особливо високі показники мертвонароджуваності в сім'ях, де палять мати і батько.

Діти жінок-паліїв піддаються ризику більшої частоти смертних випадків (від менш ніж 10% до майже 100%) у порівнянні з потомством матерів, які не палять. Синдром раптової смерті дітей під час вагітності зустрічається частіше на 19%, а після народження - на 22% у матерів, які палять у порівнянні з тими, які не палять. D. Evans та співавтори вказують, що паління цигарок може діяти як тератогенний фактор. У жінок, які палять, частіше, ніж у тих, які не палять, народжуються діти з вадами серця і дефектами розвитку носоглотки, пахові грижі, косоокість, косопалість. Групою дослідників з Колумбійського університету (США) отримані докази, що токсична дія навколишнього середовища може призводити до трисомії (хвороба Дауна). В якості причини вказується тютюнопаління, вплив якого збільшується з віком вагітної. Заслугує на увагу питання про зв'язок паління з лактацією і годуванням. Слід підкреслити, що стан хворих, які зловживають палінням і страждають на захворювання різних органів і систем, значно погіршується при одночасному вживанні алкоголю. Очевидно, що поєднання впливу цих

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-