

УДК 613.81/84:316

*А.С. Бідучак,
М.В. Курик,
Т.І. Доманчук,
С.М. Янченко*

ВИВЧЕННЯ НАЯВНОСТІ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ ЧЕРНІВЕЦЬКОЇ ОБЛАСТІ

Буковинський державний медичний
університет, м. Чернівці

Ключові слова: населення, шкідливі
звички, профілактика.

Резюме. Вивчено наявність у дорослого населення Чернівецької області шкідливих звичок та захоплення у вільний від роботи час. Встановлено, що більшість населення надає перевагу пасивному відпочинку.

Вступ

Сучасний стан здоров'я населення України є суттєвим викликом для суспільства та держави і без перебільшення становить реальну загрозу для її гуманітарної безпеки. У 60-ті роки минулого сторіччя українці були серед лідерів з тривалості життя, сьогодні - на передостанньому місці в Європі. На 6 років скоротилася тривалість життя, а на 10 років - тривалість здорового життя [2, 3, 5]. Від хронічних неінфекційних захворювань в Україні втрачають працездатність і передчасно помирають у 5-10 разів більше людей, ніж у країнах, що входять до Європейського Союзу. Критичним є стан справ і серед підростаючого покоління. Зокрема, в Україні тільки 6-10% випускників загальноосвітніх шкіл є здоровими, а 52,6% з них мають морфо-функціональні відхилення різного характеру, а 36-40% мають хронічні неінфекційні захворювання [4].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я економічний ефект від реалізації програм здорового способу життя досягає співвідношення витрат і вигод як 1:8. У численних наукових дослідженнях переконливо показано, що запобігання хронічних неінфекційних захворювань, які в Україні прогресують, всі можливості лікувальної медицини у п'ять-шість разів поступаються за ефективністю дотримання здорового способу життя (ЗСЖ) [2, 6].

Мета дослідження

З'ясувати наявність шкідливих звичок та захоплення у вільний від роботи час у дорослого населення Чернівецької області.

Матеріал і методи

Для досягнення мети дослідження нами розроблено оригінальну анкету, яка містила запитання про шкідливі звички та захоплення у

© А.С. Бідучак, М.В. Курик, Т.І. Доманчук, С.М. Янченко, 2014

вільний від роботи час. До анкети увійшли питання - "меню", закриті запитання - "так" або "ні" та відкриті запитання де респондент напише те, що вважає за необхідне.

Анкетування проводили з 2012 по 2013 рік включно, серед мешканців Чернівецької області. Проаналізовано 1656 анкет (840 чоловіків та 816 жінок). Анкета була анонімною і заповнювалася респондентами самостійно.

Результати дослідження

Було опитано 1656 респондентів віком від 18 років і старше: чоловіків -50,7% та жінок - 49,3%.

На запитання "Яка на Вашу думку причина виникнення хвороб?": на неправильне харчування вказало - 55,1% опитаних чоловіків та 56,5% жінок; шкідливі звички відповіло - 62,0% чоловіків та 67,4% жінок; малорухливий спосіб життя - 51,0% чоловіків та 62,4% жінок; спадковий фактор - 44,0% чоловіків та 47,9% жінок.

Наведені дані свідчать проте, що респонденти усвідомлюють "шкідливість поведінки" і готові до змін у способі життя. Тому медичний працівник (сімейний лікар або медична сестра) серед закріпленого контингенту населення має проводити роботу з профілактики чинників ризику розвитку хронічних хвороб.

Висновок очевидний, що практичній охороні здоров'я необхідно розробити модель роботи медичного працівника з профілактики хронічних хвороб, а також алгоритми дій з усунення того чи іншого чинника ризику (тютюнокуріння, вживання спиртних напоїв, нерациональне харчування, надлишкова маса тіла, низька фізична активність).

На запитання "Ви курите?": відповіло "так" - 52,0% чоловіків і 38,2% жінок; "ні" - 48,0% чоловіків та 61,8% жінок.

Отже шкідлива звичка "курити" охоплює більшість чоловічого населення, проте жінки теж

привичаїлися до неї, що в подальшому може призвести до розвитку хронічних захворювань.

На запитання "Як часто Ви вживаєте алкогольні напої?": рідше одного разу на місяць - 15,2% чоловіків проти 22,1% жінок; один раз на місяць - 20,4% чоловіків, 36,6% жінок; один раз на тиждень - 36,8% чоловіків, 19,0% жінок; майже щодня - 15,0% чоловіків, 3,7% жінок; взагалі не вживають - 12,6% чоловіків, 18,6% жінок.

Можна стверджувати, що населення не навчилося правильно, без шкоди власному здоров'ю, вживати алкогольні напої [1]. Покращати таке становище можна через застосування нового підходу до формування ЗСЖ, залучаючи до участі в даному процесі молоді та дітей. Мова йде про те, щоб дорослі ініціювали таку роботу, а самі діти та молодь - її підтримували. Саме від їхньої активності й буде залежати успішність поширення формули: "здоровим бути модно, стильно і красиво".

На запитання "Ваші захоплення у вільний від роботи час?": спорт - 29,4% чоловіків, 15,0% жінок; література - 26,0% чоловіків, 45,7% жінок; музика - 18,7% чоловіків, 29,8% жінок; техніка - 43,0% чоловіків, жінки технікою не захоплюються; комп'ютер - 42,7% чоловіків, 42,2% жінок; інше - 22,4% чоловіків, 28,8% жінок.

Як бачимо, населення в теперішній час надає перевагу комп'ютеру, а це відповідно сидячий та малорухливий спосіб життя, що в подальшому може призвести до надлишкової маси тіла, яка у свою чергу, призведе до розвитку хронічних хвороб (хвороб системи кровообігу тощо). Загально відомо, що активний відпочинок у вихідні дні, помірні заняття та регулярні прогулянки протягом 40 хв і більше на день істотно знижують загальну смертність.

Отже, найважливішими аспектами профілактичної діяльності є її підтримка на рівні громади, колективів, сім'ї та кожного індивіда. Тому політика охорони здоров'я повинна спрямовуватися на формування і розвиток солідарних громад, систематичну роботу з усіма їх секторами з метою зменшення негативного впливу шкідливих звичок на здоров'я, а також на розвиток оздоровчого потенціалу в конкретних життєвих умовах (у школах, лікарнях, на робочих місцях) та створення для усіх членів громад можливостей для реалізації свого повного потенціалу.

Висновок

Встановлено, що 42,7% чоловіків та 42,2% жі-

нок у вільний від роботи час надають перевагу пасивному відпочинку, що свідчить про необхідність активного втручання медичного працівника (сімейний лікар, медична сестра) у процес виявлення та постійного моніторингу й корекції шкідливих звичок серед населення.

Перспективи подальших досліджень

Результати подальших досліджень будуть сприяти розробці моделі із профілактики шкідливих звичок серед населення та формування ЗСЖ.

Література: 1. Борьба с основными болезнями в Европе - актуальные проблемы и пути их решения / Факты и цифры ЕРБ ВОЗ/03/06. - Копенгаген, 2012. - 7 с. 2. Москаленко В.Ф. Концептуальні підходи до формування сучасної профілактичної стратегії в охорони здоров'я: від профілактики медичної до профілактики соціальної. / В.Ф.Москаленко. -К: Авіцена, 2009. - 240 с. 3. Оцінка поширеності та контролю факторів ризику серцево-судинних захворювань серед населення та лікарів / І.М. Горбась, О.М. Барна, В.Ю. Сакалош, М.А. Бакуменко // Ліки України. - 2010. - № 1. - С. 4-9. 4. Соціологічне дослідження "Здоров'я та поведінкової орієнтації учнівської молоді" проведене Українським інститутом соціальних досліджень імені О. Яременка в межах міжнародного проекту "Health Behavior in School-Aged Children" (HBSAC), 2010. 5. Соціологічного дослідження "Ставлення молоді України до здорового способу життя", проведеного Державним інститутом розвитку сім'ї та молоді за сприяння UNICEF, 2010. 6. Яременко О.О. Формування здорового способу життя: стратегія українського суспільства / О.О.Яременко, О.В.Вакуленко. - К: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український інститут соціальних досліджень, 2004. - Кн.1. - 164 с.

ИЗУЧЕНИЕ НАЛИЧИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ ЧЕРНОВИЦКОЙ ОБЛАСТИ

А.С. Бидучак, М.В.Курык, Т.И.Доманчук, С.Н.Янченко

Резюме. Изучено наличие у взрослого населения Черновицкой области вредных привычек и увлечений в свободное от работы время. Установлено, что большинство населения предоставляют преимущество пассивному отдыху.

Ключевые слова: население, вредные привычки, профилактика.

STUDY OF HARMFUL HABITS PRESENCE AMONG POPULATION OF THE CHERNIVTSI REGION

A.S. Biduchak, M.V.Kuryk, T.I. Domanchuk,

S.M. Yanchenko

Abstract. A presence of harmful habits and passions in spare time has been studied in the adult population of the Chernivtsi region. It has been stated that the majority of the population prefer passive rest.

Key words: population, harmful habits, prophylaxis.

Bukovyna State Medical University (Chernivtsi)

Clin. and experim. pathol. - 2014. - Vol.13, №3 (49).-P.245-246.

Надійшла до редакції 01.08.2014

Рецензент – проф. А.С. Борисюк

© А.С. Бідучак, М.В. Курык, Т.І. Доманчук, С.М. Янченко, 2014