УДК 612.2:378-057.87

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-174-181

Солдатенко Віталій Григорович,

викладач кафедри спортивних дисциплін

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,

м. Старобільськ, Україна.

fairway.vs@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0454-9212>

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВИНИКНЕННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ ОРГАНІВ ДИХАННЯ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасне життя висуває нові вимоги до здоров'я молоді. Здобувачі освіти як майбутні фахівці повинні володіти високою професійною кваліфікацією, бути здоровими, фізично витривалими та мати високу працездатність. Протягом навчання в вищих освітніх закладах, здобувачі освіти зазнають впливу шкідливих та небезпечних чинників, здатних значною мірою негативно вплинути як на окремі системи організму так і на загальний стан здоров'я студентів. Зокрема, захворювання органів дихання є найрозповсюдженішою проблемою серед здобувачів освіти.

Найпоширенішими факторами які спричиняють захворювання органів дихання серед студентської молоді:

- шкідливий вплив забрудненого атмосферного повітря на здоров'я населення, в тому числі побутове;
- куріння, зловживання алкогольними напоями та іншими наркотичними засобами;
- переохолодження;
- наявність супутніх захворювань і загострення хронічних інфекцій;
- хвороби пов'язані з інфекцією COVID-19;
- неповноцінне та нераціональне харчування;
- гіподинамія.

Метою цієї роботи є визначення та аналіз найвагоміших причин у виникненні та розвитку хвороб дихальної системи серед здобувачів вищої освіти на теперішній час.

Реалізація поставленої мети здійснювалася аналізом наукової літератури профілактичного напрямку у зниженні захворюваності дихальної системи та визначенням основних чинників ризику виникнення захворювань дихальної системи серед молоді.

Як відомо, одним з найважливіших факторів виникнення захворювань дихальної системи є забруднення навколишнього середовища. В продовж року у природне середовище в значних розмірах

потрапляють газоподібні, рідкі і тверді відходи від стаціонарних джерел забруднення та від автомобільного транспорту. За даними Державної служби статистики України викиди забруднюючих речовин (діоксид сірки, діоксид азоту, неметанові леткі органічні сполуки, аміак, метан і ін.) в атмосферне повітря від стаціонарних джерел забруднення у 2019 році становило 2459,5 тисяч тон у перерахунку на одну особу нашої країни, це 58,5 кг або 4265,4 кг на 1 км², від автомобільного транспорту 1659,5 тисяч тонн забруднюючих речовин. Забруднення навколишнього середовища впливають на загальну захворюваність населення. Існує прямий зв'язок між інтенсивністю забруднення повітря і станом здоров'я, а також ростом хронічних неспецифічних захворювань як рак легень. Забруднення впливають на органи дихання, сприяючи виникненню респіраторних захворювань, катарів верхніх дихальних шляхів, ларингіту, ларинготрахеїту, фарингіту, бронхіту, пневмонії.

За даними Державної служби статистики, до початку пандемії щомісяця від хвороб дихальних шляхів вмирало близько тисячі осіб, з них через ГРВІ та пневмонії – близько 500 людей. Піковим місяцем з найбільшою смертністю від проблем із дихальними шляхами з року в рік залишається січень. Найменше всього від хвороб дихальних шляхів, ГРВІ та пневмонії помирають у червні (Державна служба статистики, 2021) (Рис. 1).

За результатами опитування Українського інституту соціальних досліджень імені Олександра Яременка за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) та Європейського моніторингового центру з наркотиків та наркоманії (EMCDDA) звіт від 10 жовтня 2019 року, щодо куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків в Україні. Біля 50% українських підлітків мають досвід куріння, 86% вживали алкоголь та 18% – наркотики. Водночас 82% хлопців опитаних та 88% дівчат заявили про досвід вживання алкоголю протягом життя, 74% – що вживали алкоголь протягом останнього року, а 46% – що пили алкогольні напої протягом 30 останніх днів.

Також згідно дослідження, 12,3% підлітків мають доступ до маріхуани, 7,1% – до транквілізаторів, особливо транквілізатори доступні для дівчат. 5,8% та 5,7% опитаних підлітків заявили, що їм легко дістати амфетамін та крек, 5,2% – екстазі, 4,9% – метамфетамін, 4,3% – кокаїн та 4,2% – метадон.

Спостерігається досить швидке поширення не тільки використання сигарет але і електронних сигарет які також негативно впливають на стан дихальної системи. Саме для дівчат цей показник досить високий, хоча хлопці є лідерами в цьому показнику. Кожен четвертий хлопець курив, і 15% курили електронні сигарети. Серед дівчат цей показник трохи менший. За даними дослідження досвід куріння мають 54,7% хлопців і 46,4% дівчат. І це в той час коли серед найпоширеніших хвороб підліткового віку за останні роки є захворювання органів дихання 38,2% від загальної кількості. А щоденні курці складають практично 19%. Ми маємо на це звертати увагу (Ukrinform.ua, 2019).

Ми не можемо не звертати увагу на спосіб життя студентів. Їх нехтування до сезонного одягу в результаті чого при тривалому впливі низької температури, вітру, підвищеної вологості в тісному або мокрому взутті, нерухомому положенні може виникати переохолодження. Патологічний стан, розвивається при тривалій дії холоду на весь організм, в результаті чого виникає порушення кровообігу. Загальне переохолодження організму може виникати як при температурах нижче, так і вище нуля. Піковими місяцями з найбільшою захворюваністю від проблем із дихальними шляхами є січень лютий, березень, жовтень та листопад. Це саме той період року, коли відбуваються досить часті кліматичні зміни за короткий проміжок часу. Саме місяць місяць травень, хоч і є вже більш стабільнішим за інші місяці, має велику кількість випадків захворювань. Можливо це зумовлено травневими святами, походами до ще не прогрітого лісу, сидінням на прохолодному ґрунті, неконтрольованим вживанням алкогольних напоїв, купанням у водоймах, працею на земельних ділянках, що досить часто кінцевим результатом такий дії є переохолодження організму.

Слід зазначити, що найбільш актуальною темою сьогодення є погіршення стану дихальної системи за наслідками COVID-19. За даними Центру громадського здоров'я, за досить короткий проміжок часу, зокрема перший випадок захворювання в Україні було зафіксовано 3 березня 2020 року, пройшло трохи більше року, а вже станом на 30 березня 2021 року захворіло 1 662 942 особи. Під час коронавірусної пандемії Україна переживала довготривалі карантини під час яких під заборону відвідування потрапили спортзали, фітнес-центри, заклади культури та освіти, що не могло негативно не вплинути на загальний стан здоров'я майбутніх фахівців. За прогнозами Всесвітньої організації охорони здоров'я, пандемія коронавірусу може закінчитися до початку 2022 року, люди зможуть обходитися без різних обмежувальних засобів, однак наразі розслаблятися рано, адже вірус мутує, поширюються нові штами.

Зауважимо, що наступним фактором розповсюдження захворювань дихальної системи серед молоді є неповноцінне та нераціональне харчування. Проблеми пов'язані з якістю та характером харчування визначається низькою спроможністю забезпечення повноцінного харчового раціону, стійкими порушеннями структури харчування, значним поширенням аліментарно залежної патології. Неприпустимо низьким є рівень освіти студентів з питань здорового, раціонального та лікувально-профілактичного харчування (Цимбаліста, 2008)

Харчування може зумовлювати зміни в здоров'ї наступними шляхами:

- забезпечення росту та розвитку молодого покоління;
- формування високого рівня здоров'я;
- відновлення працездатності;
- збільшення тривалості життя;
- покращання якості життя;
- зменшення рівня аліментарних захворювань;
- захист населення від надходження в організм людини контамінантів аліментарним шляхом;
- прискорення одужання та профілактика рецидивів захворювань.

Саме здорове харчування формує здоров'я і добробут нації в цілому. Правильне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, визначає розумовий і фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму.

Встановлено, що майже 30% студентів не снідають, 25% не обідають або обідають не завжди і 55% не вечеряють або вечеряють не завжди, понад 35% харчуються лише двічі на добу і рідко вживають гарячі страви. Щоденно споживають овочі лише 35%, а свіжі фрукти – 18% опитаних студентів (Гуліч, 2011).

Також, важливим фактором виникнення захворювань дихальної системи є низький рівень фізичної активності, що безпосередньо впливає на функціональний стан організму в цілому, брак стимулювання потреби щоденних систематичних фізичних навантажень і рухових вправ, а також недбалість у фізичній освіті, яка призводять до того, що захисні механізми імунітету знижені. Поміж наслідків браку фізичної активності студентів виокремлюють: регрес фізичної працездатності, надмірну вагу та ожиріння, розлади рухового апарату, прояви болю в плечовому та спинному поясах, появу характерних для сидячого способу життя хвороб тощо. Отже, фізичні ресурси організму, активний спосіб життя, дотримання режиму сну і відпочинку відіграють вагомую роль у підтриманні здоров'я студентської молоді.

Для підтримки належного рівня здоров'я та профілактики захворювань Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує 60 хвилин щоденної фізичної активності помірної та високої інтенсивності

(за умови, що кожне заняття триває, як мінімум, 10 хвилин) (Глобальні рекомендації з фізичної активності для здоров'я, 2010).

Зазвичай, необхідна добова норма фізичної активності учнівської молоді не виконується на заняттях з фізичної культури. Підтримання і профілактика гідного рівня здоров'я вимагає додаткових занять фізичною активністю – гуртків, секцій, фітнесу тощо поза навчальним процесом. Данні сучасних досліджень свідчать про те, що незадовільним є стан здоров'я, зокрема дихальної системи, майбутніх здобувачів освіти.

За результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді», згідно з відповідями, практично кожен четвертий з них (23,7%) щодня займається фізично активною діяльністю не менше години на день. Такий рівень активності більшою мірою характерний для хлопців, порівняно з дівчатами, відповідно 27,8% та 19,4%. Що стосується типу навчального закладу, то високу фізичну активність демонструє кожен четвертий опитаний учень загальноосвітніх шкіл (24,5%), кожен п'ятий студент професійно-технічного навчального закладу (19,4%) та лише кожен сьомий студент закладів фахової передвищої освіти (14,1%). Тип поселення не впливає істотно на рівень фізичної активності. Повна відсутність фізично активної діяльності властива 6% опитаних підлітків, низька активність (один день на тиждень від години на день) – ще 5,8%. Переважають серед таких підлітки 16–17 років. Важливо відмітити, що існують значні статеві особливості щодо фізичної активності. Так, дівчата частіше повідомляють про низький рівень фізичної активності, ніж юнаки. За результатами аналізу, починаючи з 2010 р. кількість молодих людей віком 15 – 17 років, які взагалі не займаються фізично активною діяльністю, зростає, особливо це стосується дівчат.

Переважає більшість респондентів – 74,8% – у вільний від занять час займається фізичними тренуваннями понад два рази на тиждень, з них 22,3% тренуються щодня, що свідчить про високий рівень включеності опитаних підлітків до активного фізичного навантаження. Основна частота тренувань – два-три рази на тиждень. Серед підлітків, які щоденно займаються тренуваннями: дещо переважають хлопці (26,7% серед хлопців, 21,8% серед дівчат), підлітки 16,3% серед 16-річних і 17,7% серед 17-річних) та учні закладів загальної середньої освіти (23,1% серед учнів закладів загальної середньої освіти, 18,0% серед студентів закладів професійно-технічних закладів освіти та 14,5% серед студентів закладів фахової передвищої освіти). Частка пасивних підлітків, які не займаються фізичними вправами: 5% ніколи не тренуються і 3,3% вдаються до цього рідше, ніж один раз на місяць, без суттєвих відмінностей за віком, типом поселення та типом навчального закладу, проте дівчата знову демонструють нижчий рівень фізичної активності, ніж юнаки (Балакірева, 2019).

Таким чином, проведене дослідження не претендує на вичерпну глибину висвітлення всіх аспектів особливостей профілактики

захворювань органів дихання серед здобувачів вищої освіти. Розглядаючи спосіб життя здобувачів вищої освіти, можна виявити ряд недоліків, що призводять до погіршення стану здоров'я пов'язаних з дихальною системою. Насамперед – це шкідливий вплив забрудненого атмосферного повітря, шкідливі звички, неповноцінне та нераціональне харчування переохолодження, хвороби пов'язані з інфекцією COVID-19, гіподинамія. Для подальшого наукового аналізу потребують такі питання, як: організація освітнього процесу в умовах карантину, загальний стан фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти, профілактика захворювань органів дихання серед здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.

Список використаної літератури

1. **Державна** служба статистики: Збірник «Україна у цифрах». Київ, 2019. 2. **Ukrinform.ua** [Веб-сайт]. Київ, 2019. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/2795365-rezultati-opituvanna-sodo-kurinna-vzivanna-alkogolu-ta-narkoticnih-recovin-sered-pidlitkiv-v-ukraini.html> (дата звернення: 01.04.2021). 3. **Цимбаліста Н. В.**, Давиденко Н. В. Стан фактичного харчування населення та аліментарно обумовлена захворюваність. *Проблеми харчування*. 2008. №1-2. С. 32–35. 4. **Гуліч М. П.** Рациональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старения и долголетия*. 2011. Т. 20. № 2. С. 128–132. 5. **Глобальні** рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я: рекомендації / за ред. Всесвітня організація охорони здоров'я. Львів: Медичний центр фізичної терапії та медицини болю «Інново», 2016. 60 с. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr>. 6. **Соціальна** обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: монографія / Балакірєва О. М., Бондар Т. В., та ін.; наук. ред. О. М. Балакірєва; ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». Київ: Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.

References

1. **Derzhavna** sluzhba statystyky: Zbirnyk «Ukraina u tsyfrakh» [State Statistics Service: Collection «Ukraine in numbers»]. (2019). Kyiv. Retrieved from <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/2795365-rezultati-opituvanna-sodo-kurinna-vzivanna-alkogolu-ta-narkoticnih-recovin-sered-pidlitkiv-v-ukraini.html> (data zvernennya: 01.04.2021) [in Ukrainian]. 2. **Ukrinform.ua** (2019). [Veb-sayt]. Kyiv. Retrieved from <https://www.ukrinform.ua/rubric-presshall/2795365-rezultati-opituvanna-sodo-kurinna-vzivanna-alkogolu-ta-narkoticnih-recovin-sered-pidlitkiv-v-ukraini.html> (data zvernennya: 01.04.2021) [in Ukrainian]. 3. **Tsymbalista, N. V.**, & Davydenko, N. V. (2008). Stan faktychnoho kharchuvannia naseleennia ta alimentarno obumovlena zakhvoriuvanist [The state of the actual nutrition of the population and food-related morbidity].

Problemy kharchuvannia – Nutrition problems, 1-2, 32-35 [in Ukrainian].
4. Hulich, M. P. (2011). Ratsionalne kharchuvannia ta zdorovyi sposib zhyttia – osnovni chynnyky zberezhenia zdorov'ia naseleennia [Rational nutrition and a healthy lifestyle – the main factors in maintaining the health of the population]. *Problemy starenia i dolgoletiia – Problems of aging and longevity, 20, 2, 128-132 [in Ukrainian].*
5. Hlobalni rekomendatsii shchodo fizychnoi aktyvnosti dlia zdorovia [Global recommendations on physical activity for health]. (2016). Lviv: Medychnyi tsentr fizychnoi terapii ta medytsyny bolii «Innovo». Retrieved from <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr> [in Ukrainian].
6. Balakirieva, O. M., & Bondar, T. V. (Eds.). (2019). Sotsialna obumovlenist ta pokaznyky zdorov'ia pidlitkiv ta molodi: za rezultatamy sotsiologichnoho doslidzhennia v mezhakh mizhnarodnoho proektu «Zdorov'ia ta povedinkovi oriientsatsii uchnivskoi molodi» [Social conditioning and indicators of health of adolescents and young people: according to the results of a sociological study within the international project «Health and behavioral orientations of student youth»]. Kyiv: Polihrafichnyi tsentr «Foliant» [in Ukrainian].

Солдатенко В. Г. Актуальні питання захворювань органів дихання серед здобувачів вищої освіти

У статті висвітлено питання захворювань дихальної системи здобувачів вищої освіти, оскільки проблема є важливою і викликає необхідність звернути увагу на спосіб життя здобувачів вищої освіти, який має ряд недоліків, що призводить до погіршення стану здоров'я, пов'язаних з дихальною системою. Насамперед, це шкідливий вплив забрудненого атмосферного повітря, шкідливі звички, переохолодження, гіподинамія, неповноцінне та нераціональне харчування. Визначено основні чинники, які сприяють захворюванню органів дихання у період пандемії. Проаналізовано матеріали сучасної наукової літератури профілактичного напрямку зі зниження захворюваності дихальної системи, визначено основні чинники ризику виникнення захворювань дихальної системи студентської молоді та методи профілактики. Надано дані про рівень викидів забруднюючих речовин в атмосферне повітря від стаціонарних джерел та автомобільного транспорту та виявлено найбільш вірогідний період року на захворювання дихальних шляхів. Досліджено опитування щодо куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків в Україні. Описано основні причини неповноцінного та нераціонального харчування та вплив гіподинамії на рівень фізичного розвитку молоді.

Ключові слова: здоров'я, чинники ризику, фізична активність.

Солдатенко В. Г. Актуальные вопросы заболеваний органов дыхания среди соискателей высшего образования

В статье освещены вопросы заболеваний дыхательной системы

соискателей высшего образования, поскольку проблема является важной и вызывает необходимость обратить внимание на образ жизни соискателей высшего образования, который имеет ряд недостатков, что приводит к ухудшению состояния здоровья, связанных с дыхательной системой. Прежде всего, это вредное воздействие загрязненного атмосферного воздуха, вредные привычки, переохлаждение, гиподинамия, неполноценное и нерациональное питание. Определены основные факторы, которые способствуют заболеванию органов дыхания в период пандемии. Проанализированы материалы современной научной литературы профилактического направления по снижению заболеваемости дыхательной системы, определены основные факторы риска возникновения заболеваний дыхательной системы студенческой молодежи и методы профилактики. Предоставлены данные об уровне выбросов загрязняющих веществ в атмосферный воздух от стационарных источников и автомобильного транспорта, выявлен наиболее вероятный период года заболеваний дыхательных путей. Исследован опрос о курении, употреблении алкоголя и наркотических веществ среди подростков в Украине. Описаны основные причины неполноценного и нерационального питания, влияние гиподинамии на уровень физического развития молодежи.

Ключевые слова: здоровье, факторы риска, физическая активность.

Soldatenko V. Current Issues of Respiratory Diseases among Applicants for Higher Education

The article covers the issue of respiratory diseases in higher education, as the problem is important and necessitates attention to the lifestyle of students of higher education, which has several shortcomings that lead to deteriorating health associated with the respiratory system. First of all, it is the harmful effects of polluted air, bad habits, hypothermia, lack of exercise, poor and irrational nutrition. The main factors that contribute to respiratory diseases during a pandemic have been identified. The materials of the modern scientific literature of the preventive direction on reduction of morbidity of respiratory system are analyzed, the basic factors of risk of occurrence of diseases of respiratory system of student's youth and methods of prevention are defined. Data on the level of pollutant emissions into the atmosphere from stationary sources and road transport are provided and the most probable period of the year for respiratory diseases is identified. A survey on smoking, alcohol, and drug use among adolescents in Ukraine was studied. The main causes of poor and irrational nutrition and the impact of lack of exercise on the level of physical development of young people are described.

Key words: health, risk factors, physical activity.

Стаття надійшла до редакції 26.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.