

Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна

Університетська програма "ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ"

З 2015 року в ХНУ імені В.Н.Каразіна організовано та здійснюється програма «Здоров'я студентів», яка формує університетський майданчик здорового середовища в рамках загальноприйнятих підходів ВООЗ щодо «Health promotion», відповідно дизайну та протоколів програми інтегрованої профілактики ВООЗ (WHO | Integrated chronic disease prevention and control www.who.int/chp/about/...cd/en/index3.html CINDI - Countrywide Integrated Noncommunicable Disease Intervention).

Метою програми є збереження та зміцнення здоров'я, формування морально, фізично та психічно здорової молоді шляхом формування дискурсу щодо концепції здоров'я як глобальної цінності, розвитку системи мотивації досягнення здорового способу життя.

Численні дослідження показують, що загальний стан здоров'я населення в Україні, і в цілому в світі, постійно погіршується.

Стан здоров'я нашої молоді загальновідомо - тільки серед вступників до нашого університету за даними Міської студентської лікарні більше третини (33 - 40%) знаходяться на диспансерному обліку в різних лікувально-профілактичних закладах.

Найбільш поширені соціально значущі захворювання є багатофакторно обумовленими, у їх розвитку беруть участь поведінкові, біологічні, середовищні та інші фактори ризику.

Особливо тривожна ситуація щодо сучасної студентської молоді, що відрізняється інфантилізмом, соціальної незрілістю, незрілої психікою, схильністю до різних залежностей. Залежності - це не тільки куріння, пиво та енергетичні напої, а й комп'ютерна, «гаджетна» залежність, «зависання» в соціальних мережах, ігроманії. Активний в усіх відношеннях спосіб життя витісняється «диванними», «комп'ютерними» емоціями, які не забезпечують фізичної і психічної розрядки, приводячи до замкнутості і проблем в соціумі. Накопичується втома від хронічного, штучно підтримуваного «адреналінового» стресу, що сприяє формуванню невротичних реакцій, неврозів, психічних і поведінкових розладів.

Всі ці загрози сучасного «інформаційного» суспільства не виключають, а, навпаки, додатково збагачують «традиційні» фактори ризику - порушення ліпідного та вуглеводного обміну (високий рівень холестерину і глюкози

крові), ожиріння, артеріальна гіпертензія, гіподинамія, недосипання, неправильне харчування. Вплив декількох факторів ризику особливо несприятливо в прогностичному відношенні. При цьому ймовірність важких і фатальних ускладнень збільшується в кілька разів.

Поширеність основних факторів ризику висока і коливається від 40% до 70%. Частота їх залежить не тільки від стану навколишнього середовища, укладу щоденного життя, але й умов навчання та якості освіти, які ми повинні забезпечити.

Проведене в нашому університеті дослідження показало, що половина студентів курить, у третини - підвищено рівень тривожності, ще у третини має місце гіподинамія, у чверті студентів вегето-судинні розлади, а у 8-10% - гранична артеріальна гіпертензія, у 25-30% - прояви імунної недостатності, у 12% - ендокринні порушення, у 6% - підвищений рівень холестерину, у 4% - гіперглюкоземія.

Ці гнітючі дані спонукали нас до створення системи моніторингу стану здоров'я студентства, впровадженню комплексу спеціальних заходів щодо корекції та поліпшення показників фізичного і соціально-психологічного здоров'я учнів в нашому університеті.

Проведено скринінг та обстеження 2046 юнаків та дівчат віком 16-25 років, студентів 1 курсу університету.

- Зафіксовано серед 1110 студентів першого курсу всіх факультетів університету поширеність та рівні основних чинників ризику найбільш соціально значущих хронічних захворювань (Chronic Noncommunicable Disease, CND).
- Серед студентів групи ризику встановлено поширеність основних синдромів-попередників найбільш поширених захворювань (373 студента – 8 факультетів).
- Досліджено самооцінку рівня здоров'я та чинників, які на нього впливають (563 студента – 9 факультетів).
- Встановлено режим та особливості харчування першокурсників (510 студентів – 10 факультетів).
- Проведено анонімне анкетування в соцмережах щодо наявності чинників ризику та залежностей, профілю та структури сну, особливостей харчування (156 студентів).

- Створено цифрову базу для розробки програми контролю та корекції чинників ризику CND з використанням персоналізованих training programs та подальшого моніторингу клініко-епідеміологічної ситуації щодо показників здоров'я та чинників ризику основних CND.
- Проведено 27 заходів (тематичних днів, майстер-класів, круглих столів, семінарів, конференцій) в яких взяли участь 1500 студентів 11 факультетів університету, на яких модераторами та учасниками представлено більш 200 презентацій та тематичних буклетів. 170 найбільш активних учасників заходів отримали відповідні сертифікати та дипломи (17 комплектів).

Отримано та проаналізовано показники самооцінки рівня здоров'я студентів, режим та особливості харчування, характеристики сну; встановлено поширеність та рівні чинників ризику (куріння, метаболічні зрушення, гіподинамія, вживання алкоголю) та потенційно шкідливих залежностей (комп'ютерні ігри, багаточасове нахождение в соціальних мережах); проведено донозологічну діагностику найбільш поширених патологічних станів (синдромів) щодо серцево-судинної, ЛОР, опорно-рухової, неврологічної, травної, ендокринної систем.

Дослідження охоплювало всі факультети університету.