

УДК 37.037.1:178.7:615.8-053.67

ВАЛЕОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФАКТОРІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД МОЛОДІ

Страколист Г.М., Богдановська Н.В., Іванська О.В.

69600, Запорізький національний університет, вул.Жуковського, 66, м.Запоріжжя, Україна

strakolist_anna@mail.ru

Проблему паління науковці вважають однією з найбільш актуальних на цей час, особливо серед різних категорій дитячого населення. У статті розкрито роль здорового способу життя як фактора збереження здоров'я молоді. Сьогодні серед школярів старшого віку реєструється достатньо високий рівень нікотинної залежності, яка негативно впливає на функціональний стан системи кровообігу і дихальної системи. Більш того, забруднена екологія посилює цю негативну дію. У статті наведені експериментальні дані щодо функціонального стану кардіореспіраторної системи організму школярів старшого віку з різним рівнем нікотинної залежності, які проживають в різних екологічних районах країни. Відомо, що несприятливі екологічні умови посилюють негативний вплив паління на функціональний стан організму школярів, які не палять. Отримані результати свідчать про необхідність проведення комплексу робіт з пропаганди серед осіб цієї вікової групи основних принципів здорового способу життя, роз'яснення негативного впливу на молодий організм паління та його можливі наслідки, залучення їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом у різних формах. На основі отриманих результатів сформульовані особливо актуальні питання формування у школярів різного віку позитивної мотивації здорового способу життя, розвитку їхнього фізичного здоров'я та оптимізації функціонального стану організму.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, молодь, паління.

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАКТОРОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Страколист А.Н., Богдановская Н.В., Иванская Е.В.

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина

strakolist_anna@mail.ru

Проблему курения ученые считают одной из наиболее актуальных в настоящее время, особенно среди различных категорий детского населения. В статье раскрыта роль здорового образа жизни как фактора сохранения здоровья молодежи. Сегодня, среди старшеклассников регистрируется достаточно высокий уровень никотиновой зависимости, которая негативно воздействует на функциональное состояние системы кровообращения и дыхательной системы. Более того, загрязненная экология усиливает это негативное воздействие. В статье приведены экспериментальные данные о функциональном состоянии кардиореспираторной системы организма старшеклассников с разными уровнями никотиновой зависимости, которые проживают в разных экологических районах страны. Известно, что неблагоприятные экологические условия усиливают негативный эффект курения на функциональное состояние организма школьников которые не курят. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости проведения комплекса работ по пропаганде среди лиц данной возрастной группы основных принципов здорового образа жизни, разъяснения негативного влияния на молодой организм курения табака и его возможные последствия, приобщения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом в различных формах. На основании полученных результатов сформулированы особо актуальные вопросы формирования у школьников различных возрастов позитивной мотивации здорового образа жизни, развития их физического здоровья и оптимизации функционального состояния организма.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь, курение.

VALEOLOGICAL ANALYSIS OF FACTORS HEALTHY METHOD OF LIFE AMONG YOUNG PEOPLE

Strakolist A., Bogdanovska N., Ivanska O.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

strakolist_anna@mail.ru

The problem of smoking scientists consider one of most actual on this time, especially among the different categories of child's population. In the article the role of healthy method of life is exposed as factor of maintenance of health among young people. For today, among senior pupils the high enough level of nicotine dependence which negatively affects the functional state of the blood circulation and breathing systems is registered. Moreover, muddy ecology strengthens this negative influence. In the article experimental information is resulted about the functional state of the cardiorespiratory system of senior pupils with the different levels of nicotine dependence and which live in the different

ecological districts of country. It is known that unfavorable ecological terms strengthen the negative effect of smoking on the functional state of organism of schoolchildren that does not smoke. The got results testify about the necessity of realization of complex of works on propaganda among the persons of this age-related group of basic principles of healthy method of life, elucidation of negative influence on the young organism of smoking of tobacco and his possible consequences, attaching of them to the systematic engaging in a physical culture and sport in different forms. On the basis of the got results the especially actual questions about healthy method of life positive motivation forming at the schoolboys of different ages, development of their physical health and the organism functional state optimization are formulated.

Key words: healthy method of life, young people, smoking.

АКТУАЛЬНІСТЬ

За останні 20 років число летальних випадків від раку легень, викликаних палінням, зросло в Україні на 22%.

Проблему паління науковці вважають однією з найбільш актуальних на цей час, особливо серед різних категорій дитячого населення, у зв'язку з незавершеністю розвитку організму. Помічено, що тютюновий дим викликає в дітей підвищення артеріального тиску і почастищення серцебиття.

Згідно з численними опитуваннями, причинами початку паління в дитячому віці можна вважати цікавість, приклад дорослих і друзів, вплив кіно і телебачення, наявність кишенькових грошей, балощі, бажання не відстати від однолітків і боязнь виявитися немодним і несучасним.

На думку британських фахівців, важливе значення має мотивація паління. Йдеться про психосоціальні чинники (посилення упевненості в собі), чинники (паління «заради задоволення» і для приємного забарвлення ситуації з інтервалом між кожною цигаркою) заспокоєння (цигарка «розжене» неприємні відчуття, напругу, страхи та ін.), залежність (паління знімає ознаки «нестачі» нікотину в інтервалах 30-40 хвилин між палінням цигарок), автоматизм (у тих, що інтенсивно палить, спостерігається здійснення несвідомого акту узяття цигарки, запалювання її і паління).

Перебування протягом 8 годин в закритому приміщенні, де палять (так зване «пасивне паління») негативно впливає на організм людини, що відповідає палінню понад 5 цигарок. Тобто пасивне паління також завдає значного збитку здоров'ю населення і призводить до таких самих патологічних проявів, що і активне паління.

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ

Метою дослідження було вивчення рівня ніотинової залежності обстежених хлопців віком 16-17 років, які проживають в різних екологічних умовах. У зв'язку з цим, провели анонімне анкетування, яке дозволило розподілити школярів старшого віку за їх ставленням до паління.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Результати анкетування свідчать, що умови екологічного оточення практично не впливають на характер розподілу обстежених осіб за рівнями ніотинової залежності. Відзначено практично однаковий розподіл осіб за рівнем ніотинової залежності.

Так, серед школярів більш сприятливого в екологічному відношенні місця проживання (село) дуже високий рівень такої залежності мали 5% хлопців, високий – 5%, середній – 30%, низький – 25% і дуже низький – 35%.

Серед представників з гіршими умовами екологічного оточення (промислове місто) була зареєстрована практично аналогічна картина. Для 3% хлопців характерний дуже високий рівень ніотинової залежності, високий – 7%, середній – для 40%, низький – 20%, дуже низький – для 30% (див. рисунок 1).

Можна констатувати, що в школярів 16-17 років спостерігається несприятлива ситуація відносно паління, оскільки значна їх частина має достатньо високу ніотинову залежність, незалежно від умов екологічного оточення.

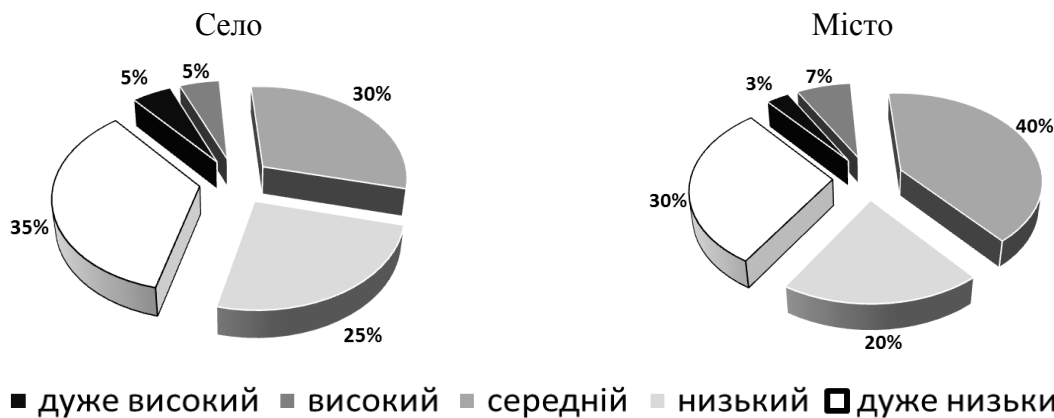


Рис. 1. Розподіл обстежуваних осіб за рівнями ніотинової залежності в районах з різною екологічною забрудненістю

У зв'язку з викладеним цілком природним уявляється проведення порівняльного аналізу між особами старшого віку, що палять і не палять, які мешкають в різних екологічних умовах, відносно функціонального стану основних фізіологічних систем організму, що зазнають найнесприятливішої дії з боку ніотину та його аналогів, а саме серцево-судинної і дихальної.

Спочатку проведений порівняльний аналіз функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем школярів, які палили та ні, в межах конкретного екологічного середовища.

Як видно з даних, наведених у таблиці 1, у сільських хлопців, які палять, практично всі показники центральної гемодинаміки мають достовірно гірші значення, ніж в групі їхніх однолітків, які не палять.

Таблиця 1 – Величини показників серцево-судинної системи сільських та міських хлопців 16-17 років з різним ставленням до паління ($M \pm m$).

Показники	Село		Місто	
	Не курці	Курці	Не курці	Курці
ЧСС, уд/хв	79,00±1,42	81,35±1,68	77,22±1,57	85,99±1,61*
АТс, мм рт. ст.	112,15±1,81	118,57±1,34*	115,02±1,43	120,02±1,11*
АТд, мм рт. ст.	70,07±1,64	79,28±2,09*	73,11±1,96	84,62±1,83*
АТп, мм рт. ст.	42,08±2,17	39,37±2,14	41,93±1,89	35,29±1,44*
АТсер., мм рт. ст.	84,10±1,69	89,26±1,74*	86,10±1,27	96,19±1,30*
СОК, мл	67,10±3,30	60,59±2,14*	65,14±2,81	58,22±1,84*
ХОК, л/хв	5,29±0,54	4,87±0,61	5,23±0,67	4,92±0,51
ЧД, п/хв	16,34±0,74	20,35±0,62*	17,05±0,61	20,25±0,42*
ЖСЛ, л	3,63±0,48	3,87±0,51	3,49±0,52	2,43±0,30*
Проба Штанге, с	47,21±2,16	40,11±1,99*	44,18±1,99	34,20±1,86*
Проба Генчі, с	36,47±2,43	31,52±1,87*	33,92±2,68	25,84±1,72*

Примітка: * – $p < 0,05$ у порівнянні з групою хлопців, що не палять.

Так, якщо в тих, хто не палить, величина АТсер складала $84,10 \pm 1,69$ мм рт. ст., то у курців – $89,26 \pm 1,74$ мм рт. ст. Відносно інших параметрів їх співвідношення були такими: СОК – як $67,10 \pm 3,30$ мл і $60,59 \pm 2,14$ мл; T_i , хто не палять, мали достовірно меншу величину ЧД (відповідно $16,34 \pm 0,74$ п/хв і $20,35 \pm 0,62$ п/хв), але, навпаки, більші значення часу затримки дихання на вдиху в пробі Штанге (відповідно $47,21 \pm 2,16$ с і $40,11 \pm 1,99$ с) і на видиху в пробі Генчі (відповідно $36,47 \pm 2,43$ с і $31,52 \pm 1,87$ с).

Отже, наведені в таблиці 1 дані переконливо свідчать про більш оптимальний стан серцево-судинної і дихальної систем організму сільських хлопців, що не палять.

І серед сільських хлопців, і серед міських школярів, що не палять, характерний значно оптимальніший функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, ніж у їхніх однолітків, що палять.

У курців вирізняються статистично значуще більші величини ЧСС, усіх видів артеріального тиску, частоти дихання, істотно нижчі значення СОК, ХОК, ЖЄЛ, часу затримки дихання на вдиху і видиху.

Представлені результати переконливо свідчать про те, що незалежно від умов екологічного оточення високий рівень ніотинової залежності негативно впливає на функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем організму хлопців 16-17 років.

Разом з тим, цікавим є аналіз відмінностей у функціональному стані цих систем хлопців, які палять і не палять, і мешкають в різних екологічних умовах.

Таблиця 2 – Величини відносної різниці між величинами вивчених показників серцево-судинної і дихальної систем організму сільських та міських хлопців 16-17 років, що палять і не палять (у % до значень даних показників, зареєстрованих у школярів, що не палять)

№ з/п	Показники	Село	Місто
1	ЧСС	+ 2,97	+ 11,35
2	АТс	+ 5,72	+ 5,85
3	АТд	+ 13,14	+ 15,74
4	АТп	- 6,88	- 18,82
5	АТсер	+ 6,14	+ 11,72
6	СОК	- 10,74	- 11,89
7	ХОК	- 8,62	- 8,30
8	ЧД	+ 24,54	+ 23,18
9	ЖЄЛ	- 6,61	- 6,49
10	Проба Штанге	- 17,70	- 29,18
11	Проба Генчі	- 15,70	- 31,27

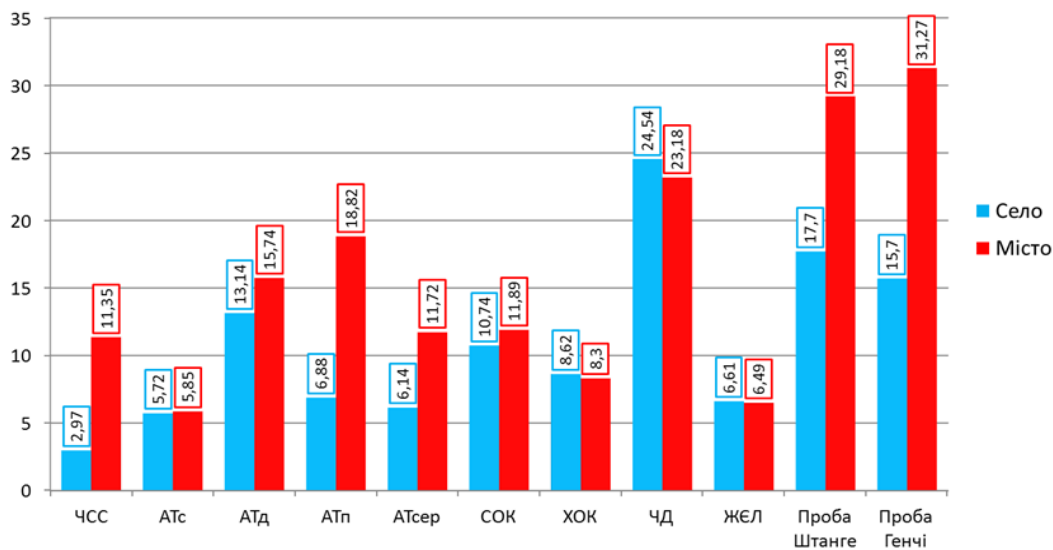


Рис. 2. Величини відносної різниці між величинами вивчених показників серцево-судинної і дихальної систем організму сільських та міських хлопців 16-17 років, що палять і не палять (у % до значень даних показників, зареєстрованих в осіб, що не палять)

Як видно з таблиці 2, значно вищі значення відносної різниці вивчених параметрів характерні для представників міста, що палять, порівняно з хлопцями, що не палять.

Особливо виражені ці відмінності зареєстровані відносно ЧСС, пульсового і середнього артеріального тиску, частоти дихання, стійкості організму до гіпоксії (проби із затримкою дихання на вдиху і видиху).

Наприклад, якщо відносна різниця у величинах ЧСС між хлопцями села, що палять і не палять, складає 2,97%, то аналогічна різниця в представників міста – 11,35%. За АТп це

виглядає як 6,88% і 18,82%, за АТсер – 6,14% і 11,72%, за пробою Штанге – 17,70% і 29,18%, а за пробою Генчі – 15,70% і 31,27% відповідно.

Підводячи підсумок аналізу експериментальних даних, можна констатувати, що в даний час серед хлопців 16-17 років реєструється достатньо високий рівень нікотинової залежності, яка негативно впливає на функціональний стан системи кровообігу і дихальної системи. Більш того, забруднена екологія підсилює цей негативний вплив.

У зв'язку з цим особливо актуальними стають питання формування у осіб різного віку позитивної мотивації здорового способу життя, розвитку їх фізичного здоров'я і оптимізацію функціонального стану організму.

ВИСНОВКИ

1. Дані анонімного анкетування дозволили встановити, що серед хлопців, що мешкають в різних екологічних умовах районів України, спостерігається достатньо високий рівень нікотинової залежності.
2. У курців 16-17 років, незалежно від умов екологічного оточення, спостерігається виражене погіршення функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем організму порівняно з їхніми однолітками.
3. Неприятливі екологічні умови підсилюють негативний ефект паління на функціональний стан організму школярів, які не палять.
4. Отримані результати свідчать про необхідність проведення комплексу робіт з пропаганди серед осіб цієї вікової групи основних принципів здорового способу життя, роз'яснення негативного впливу на молодий організм паління тютюну та його можливі наслідки, залучення їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом в різних формах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барчук В.І. Критерії та фактори, що впливають на фізичний розвиток і стан здоров'я школярів / В.І. Барчук // Світоч, 2007. – № 4. – С. 20-21.
2. Буліч Є.Г. Як підвищити розумову працездатність студента / Є.Г. Буліч. – К.: Вища школа, 2009. – 25 с.
3. Данилевич М.В. Здоровий спосіб життя: соціально-філософські і медико-біологічні проблеми / М.В. Данилевич. – Луцьк, 2001. – 18 с.
4. Костенков К.Е. Борьба с курением / К.Е. Костенков. – М.: Наука, 2007.- 54 с.
5. Марьясис Е.Д. Азбука здоровья семьи / Е.Д. Марьясис. – М.: Медицина, 2002. – 142 с.

REFERENCES

1. Barchuk V.I. Criteria and factors that influence on physical development and state of health of schoolchildren / V.I. Barchuk // Light, 2007. – No 4. – P. 20-21.
2. Bulich E.G. How to promote the mental capacity of student / E.G. Bulich. – K.: Highest school, 2009. – 25 p.
3. Danilevich M.V. Healthy way of life : socially-philosophical and medical-biological problems / M.V. Danilevich. – Luts'k, 2001. – 18 p.
4. Kostenkov K.E. Fight against smoking / K.E. Kostenkov. – M.: Science, 2007. – 54 p.
5. Maryasis E.D. Alphabet of health of family / E.D. Maryasis. – M.: Medicine, 2002. – 142