

# СЕКЦІЯ «БІОЛОГІЧНІ НАУКИ ТА ЕКОЛОГІЯ»

УДК 614.2

## ПАСПОРТ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ОЦІНКА РИЗИКІВ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇХ ЗНИЖЕННЯ

*З. О. Боярська, О. С. Томаревська<sup>1</sup>, О. А. Поляков<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>ДУ «Інститут геронтології імені Д. Ф. Чеботарьова НАМН України»

<sup>2</sup>Київський Медичний Університет

В умовах пандемії COVID-19 загострилася проблема здоров'я населення у всіх країнах. Особливо гостро на сьогоднішній день стоїть питання моніторингу здоров'я молодих людей-здобувачів вищої освіти. Адже перехід до новітніх технологій онлайн навчання зробив значні зміни у звичний режим молоді.

Різко знизилася фізична активність та збільшилося навантаження на сенсорні системи (використання різноманітної аудіо гарнітури, смартфона та комп'ютера понад 6 годин), змінився звичний режим харчування. Ці зміни у поєднанні з практично постійним психологічним тривалим стресом безперечно негативно впливають на функціонування органів та систем організму та призводять до зниження «показників» фізичного здоров'я. Абсолютно доречним за таких умов є розробка та використання скринінг-методів для самооцінки людиною свого здоров'я за допомогою анкетування і шкальних оцінок.

У нашому дослідженні було використано інноваційний метод «Паспорт здоров'я», який розроблено в Інституті геронтології імені Д. Ф. Чеботарьова НАМН України, для постійного моніторингу скринінгу здоров'я населення, працездатності та вивчення тренду темпу старіння і функціонального віку. У дослідженні «Паспорт здоров'я» використовуються рекомендовані ВООЗ шкали оцінки внутрішньої цінності функціональних можливостей людини (ICOPE). Паспорт здоров'я охоплює скринінгом десять патернів: з освітньо-професійного анамнезу, соціального статусу, стану зору, слуху, фізичної і рухової активності, когнітивного домену уваги і пам'яті, антропометричних даних, нутріцевтичного та метаболічного статусу, функціональні проби дихальної системи, (обізнаність щодо тиску крові, рівня цукру, м'язової сили та життєвої ємності легень). Анкетування складається з 69 питань, з них 21 питання оцінюється по 1 балу, якщо відповідь вважалася задовільною. Отримані бали в ході дослідження відповідають: 20–21 балів – ви повністю здорові; 17–19 балів – потрібно гармонізувати режим відпочинку і роботи; 15–16 балів – потрібно особливо приділити увагу фізичної активності і детально проконсультуватися у лікаря; 7–14 балів – вимагає активної реабілітації та більш детальної діагностики стану свого здоров'я; 6 і менше балів – потребує медико-соціальної допомоги. Скринінг проводиться онлайн. У дослідженні взяли участь 104 респонденти (здобувачі вищої освіти Донецького національного університету імені Василя Стуса та студенти Київського Медичного Університету).

В результаті досліджень встановлено, що лише 4 студенти (3,8 %) повністю здорові (20–21 бал). 50 (48,1 %) студентів отримали 17–19 балів, що свідчить про необхідність

гармонізації режимів відпочинку і роботи, 26 студентам (25 %) потрібна консультація лікаря та термінове збільшення фізичної активності (15–16 балів). Низькі показники здоров'я, які потребують консультації лікаря та лікування є у 24 студентів (23,1 %), було отримано 8–14 балів (такі студенти потребують детальної діагностики стану свого здоров'я). Слід відмітити, що з 24 студентів з найнижчими показниками за скринінгом 17 осіб – студенти медичного університету. Саме велике навантаження у навчальному процесі вважається у медичних університетах.

Звертає на себе увагу те, що 58 респондентів (55,7 %) відмічають проблеми зі слухом, а саме те, що вони не чують шепіт. Звичайно, це питання потребує детального дослідження, але маємо припущення, що негативний вплив на роботу органів слуху може мати місце у зв'язку з нехтуванням правил безпеки щодо дбайливого ставлення до органів слуху при використанні «головних телефонів» за тривалістю та гучністю.



Як відомо, читання є одним з ефективних методів боротьби зі стресом. Вченими доведено, що читання протягом шести хвилин знижує стресове навантаження на 68 %. Чи читають художню літературу молоді люди? Маємо невтішний результат: 86 респондентів (82,7 %) взагалі не читають художню літературу, що безперечно відзначається на особистісному розвитку молоді, умінні концентруватися, виділяти основне, робити висновки – саме на тих якостях, які так необхідні для ефективного навчального процесу.

Надзвичайно важливим в умовах пандемії та застосування карантинних заходів для успішної боротьби з депресіями та стресів є наявність у людини захоплення, хобі, розвиток нових навичок, які допомагають у професійному зростанні. Це допомагає організувати повноцінний відпочинок, що безумовно позитивно впливає на стан здоров'я. Аналіз скринінгу здоров'я здобувачів вищої освіти показав, що 59 чоловік (56,7 %) мають та розвивають професійні додаткові компетенції.

Таким чином, застосування скринінг методу «Паспорт здоров'я» дозволяє провести швидку первинну діагностику стану здоров'я, визначити слабкі ланки та ризики розвитку захворювань. Результати нашого дослідження дають підстави для розробки методів організації роботи та відпочинку здобувачів освіти з метою активізації рухової активності, залучення молоді до наукової роботи, здорового способу життя. В умовах дистанційного навчання – організація навчального процесу з урахуванням перерв (не більше 45 хвилин поспіль перебування за комп'ютером), рекомендації щодо фізичних та дихальних вправ. Отримані результати допомагають акцентувати увагу студентів щодо навичок, які вони отримують після проходження курсу дисциплін, та за допомогою яких джерел студенти зможуть удосконалити свої знання та професійні навички, що підвищує мотивацію та зацікавленість студентів в процесі навчання.