

УДК 616-056
DOI 10.32782/pub.health.2022.2.8

Устимчук Алла Володимирівна,
бакалавр громадського здоров'я,
здобувач ступеня магістра за ОП «Громадське здоров'я»
Національного університету «Острозька академія»

Брезицька Дануся Михайлівна,
аспірантка
ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМНУ»,
викладачка кафедри громадського здоров'я та фізичного виховання
Національного університету «Острозька академія»
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8084-7313>

ВИЗНАЧЕННЯ ФАКТОРІВ РИЗИКУ І МЕТОДІВ ПРОФІЛАКТИКИ ОЖИРІННЯ У СТУДЕНТІВ НАУ «ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»

Актуальність. Ожиріння є одним із факторів ризику розвитку серцево-судинних хвороб, цукрового діабету, безпліддя. У зв'язку зі зменшенням рухової активності, споживанням шкідливої їжі молоді все частіше потерпають від ожиріння. Тому потрібно звернути на цю проблему особливу увагу.

Метою роботи є вивчення факторів ризику та методів профілактики ожиріння серед студентів Національного університету «Острозька академія» за даними анкетного опитування.

Матеріали і методи. Використовувались такі методи, як статистичний, анкетування, аналітичний, описовий, математичний. Матеріалами слугували вітчизняні та зарубіжні джерела та власні результати дослідження.

Результати. За допомогою проведеного опитування було розраховано середнє значення ваги студентів, яка становить 61,3 кг, та середнє значення зросту студентів, що становить 169 см. Розрахувавши індекс маси тіла студентів, ми з'ясували, що недостатню вагу мають 53 опитаних нами студенти, нормальну масу тіла мають 190 студентів, надлишкова маса тіла виявилась у 23 студентів, 3 студенти мають ожиріння I ступеня та 1 студент має ожиріння II ступеня. Ожиріння III ступеня серед студентів, які брали участь в опитуванні, не виявилось. Найбільше впливають на розвиток ожиріння такі фактори: недостатня фізична активність, відсоток студентів, які взагалі не займаються спортом становить 21,3; неправильне харчування, оскільки тільки 2,6% студентів харчуються правильно; наявність шкідливих звичок у 41,1% студентів, найбільший відсоток становить вживання алкоголю – 51% студентів, а також куріння та ігроманія, що становить 21% та 24% відповідно.

Висновки. Ожиріння є актуальним питанням для студентів Національного університету «Острозька академія», особливо в контексті наявності шкідливих звичок. Тому впровадження методів профілактики ожиріння на всіх рівнях є вкрай необхідним.

Ключові слова: ожиріння, індекс маси тіла, надмірна вага, фактори ризику.

Ustymchuk A. V., Brezytska D. M. DETERMINATION OF RISK FACTORS AND METHODS OF PREVENTION OF OBESITY, AMONG STUDENTS OF THE NATIONAL UNIVERSITY "OSTROH ACADEMY"

Relevance. Obesity is one of the risk factors for the development of cardiovascular diseases, diabetes, and infertility. In connection with a decrease in physical activity and the consumption of unhealthy food, young people are increasingly suffering from obesity. Therefore, it is necessary to pay special attention to this problem.

The purpose of the work is to study the risk factors and methods of obesity prevention among students of the National University "Ostroh Academy" based on the data of a questionnaire survey.

Materials and methods. Such methods as statistical, questionnaire, analytical, descriptive, mathematical were used. Materials were domestic and foreign sources and own research results.

The results. With the help of the conducted survey, the average weight of students was calculated, which is 61.3 kg, and the average value of height of students, which is 169 cm. After calculating the body mass index of students, we found out that 53 of the students interviewed by us are underweight, normal body weight have 190 students, excess body weight was found in 23 students, 3 students have obesity of the 1st degree and 1 student has obesity of the 2nd degree. Obesity of the III degree was not found among the students who participated in the survey. The following factors have the greatest influence on the development of obesity: insufficient physical activity, the percentage of students who do not play sports at all is 21.3; improper nutrition, as only 2.6% of students eat properly; the presence of bad habits in 41.1% of students, the largest percentage is alcohol consumption – 51% of students, as well as smoking and gambling, which is 21% and 24%, respectively.

Conclusions. Obesity is a topical issue for students of the Ostroh Academy National University, especially in the context of bad habits. Therefore, the implementation of obesity prevention methods at all levels is absolutely necessary. Obesity is a topical issue for students of the Ostroh Academy National University, especially in the context of bad habits. Therefore, the implementation of obesity prevention methods at all levels is absolutely necessary.

Key words: obesity, body mass index, overweight, risk factors.

Актуальність. Ожиріння є одним з найбільш поширених захворювань у світі, що дало право ВООЗ вважати його глобальною епідемією. Ожиріння є порушенням обміну речовин та серйозною соціальною проблемою в економічно розвинених країнах. У сучасному світі ожиріння займає чи не найпершу сходинку глобальних проблем людства зі здоров'ям, саме через це виникає багато інших хвороб, адже це все взаємопов'язане. Якщо брати до уваги Україну, то проблема дуже поширена, але шляхи її вирішення досить мінімальні. У ході роботи ми досліджували актуальність цього питання для студентів Національного університету «Острозька академія» (далі – НаУОА).

Метою роботи є вивчення факторів ризику та методів профілактики ожиріння серед студентів Національного університету «Острозька академія» за даними анкетного опитування.

Об'єктом дослідження є студенти Національного університету «Острозька академія».

Предметом дослідження є основні антропометричні дані студентів НаУОА. **Методологія дослідження.** У нашому дослідженні ми використовували статистичний, описовий, аналітичний та антропометричний методи.

Результати дослідження. Зайва вага й ожиріння є найголовнішими детермінантами ризику розвитку багатьох хвороб, таких як діабет, серцево-судинні захворювання і рак тощо. Натепер проблема зайвої ваги та ожиріння, що в минулому вважалася характерною тільки для країн з високим рівнем доходу, набуває великого поширення в країнах з низьким і середнім рівнем доходу. Ожиріння є найважливішою медико-соціальною проблемою у всьому світі, яка негативно відображається на працездатності, якості і тривалості життя населення.

Останніми роками на ожиріння звертають велику увагу у зв'язку з медичною, соціальною і економічною проблемами. Серцево-судинна патологія у світі посідає перше місце серед причин смертності і захворюваності населення. Велику значимість у виникненні кардіологічних і церебральних порушень відіграє надмірна маса тіла й ожиріння. За визначенням ВООЗ ожиріння є одним з найбільш небезпечних певною мірою запущеним станом, що загрожує не тільки розвиненим країнам, а й тим країнам, що розвиваються. Більша частина людей до 20 років мають нормальну масу тіла, зміна ваги розпочинається в пізніші роки життя. У чоловіків цей період відповідає 20–30 рокам, тоді як у жінок – на 10–15 років пізніше, особливо після менопаузи. В молодому і середньому віці як у чоловіків, так і жінок збіль-

шення маси тіла призводить до вірогідного підвищення ризику серцево-судинних захворювань. Чоловіки і жінки навіть з незначним збільшенням маси тіла на 5–10 кг мають підвищений ризик ІХС (ішемічної хвороби серця), цукрового діабету II типу і гіпертензії порівняно з особами, маса тіла яких збільшилася тільки на 2 кг порівняно з 18–20-річним віком. У жінок, які не курять, але мають збільшену масу тіла на 10 кг, порівнюючи з 18-річним віком, смертність частіше виникає через серцево-судинні захворювання порівняно з тими, у кого маса тіла збільшилася не більше ніж на 4 кг порівняно з показниками у 18 років [1].

Ожиріння – захворювання, за якого людина має зайву вагу, яка виникає внаслідок дисбалансу споживання і витрат енергії, а надлишковий накопичений жир у тілі призводить до збільшення проблем зі здоров'ям або зменшення середньої тривалості життя. Людина вважається хвора на ожиріння, якщо її індекс маси тіла (показник, що обраховується розділенням ваги людини у кілограмах на зведений у квадрат зріст людини в метрах), перевищує 30 кг/м². Сутність захворювання полягає в тому, що жирова маса займає значний об'єм тіла, жир накопичується не лише під шкірою, але й на всіх внутрішніх органах, порушуючи обмін речовин.

Для проведення дослідження серед студентів НаУОА було проведено соціологічне опитування. У ньому взяли участь 273 студенти, з них для обробки відібрано 270 анкет, 3 анкети були відбраковані через некоректне і неповне заповнення.

Під час нашого дослідження було опитано 209 жінок, що становить 77,6% від усіх опитаних, та 61 чоловік, що становить 22,4% (рис. 1).

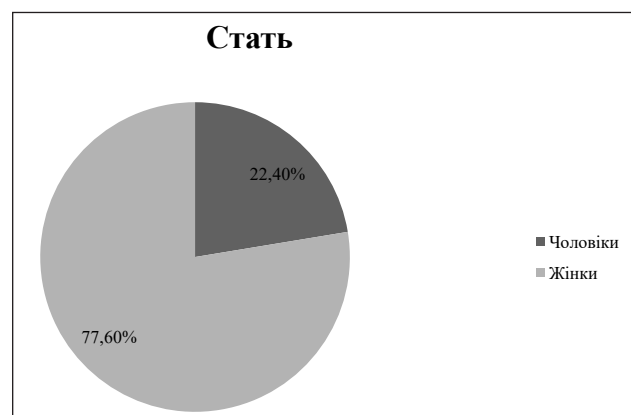


Рис. 1. Стать студентів, які брали участь в опитуванні

В опитуванні брали участь студенти з усіх факультетів. Але найбільшу частку становили студенти факультету політико-інформа-

ційного менеджменту – 73 особи, що становить 27,3% від загальної кількості опитаних. Із гуманітарного факультету участь взяло 54 особи (19,9%), із економічного факультету – 46 студентів (17%), факультету романо-германських мов – 42 студенти (15,5%), із факультету міжнародних відносин – 31 (11,4%) від загальної кількості опитаних. А найменшу кількість тих, хто пройшов опитування, становили студенти Навчально-наукового інституту права ім. Малиновського – всього 24 студенти, що становить 8,9% (рис. 2).

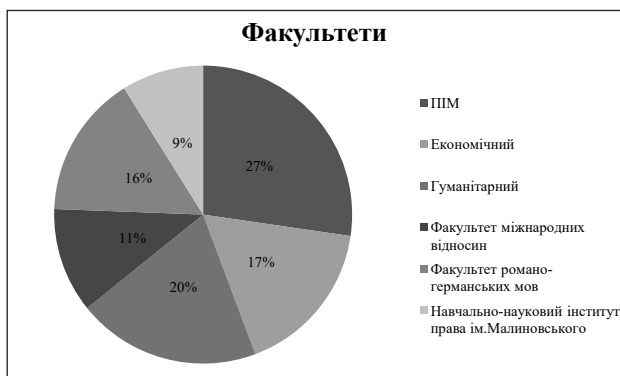


Рис. 2. Кількість опитаних студентів з кожного факультету

Під час нашого дослідження нами було опитано 38 студентів віком 17 років, 80 студентів віком 18 років, 48 студентів віком 19 років, 47 студентів віком 20 років, 38 студентів віком 21 рік, 14 студентів віком 22 роки, 3 студенти віком 23 роки та по одному віком 24 та 33 роки (рис. 3).

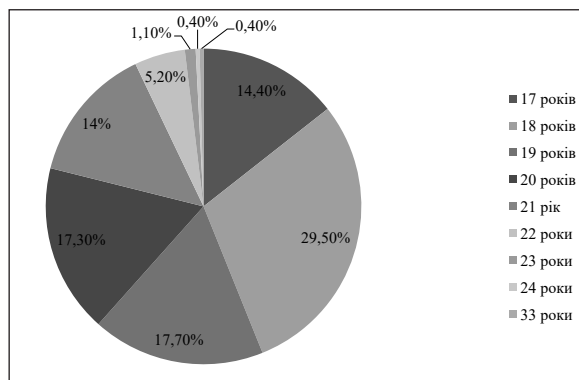


Рис. 3. Вік студентів, які брали участь в опитуванні

Під час опитування ми дізналися вагу та зріст студентів та обрахували середнє значення ваги, яке становить 61,3 кг, а середнє значення зросту – 169 см. Серед жінок середнє значення ваги має 58 кг, а середнє значення зросту – 166 см. Серед чоловіків середнє значення ваги – 72 кг, а середнє значення зросту – 179 см (рис. 4).

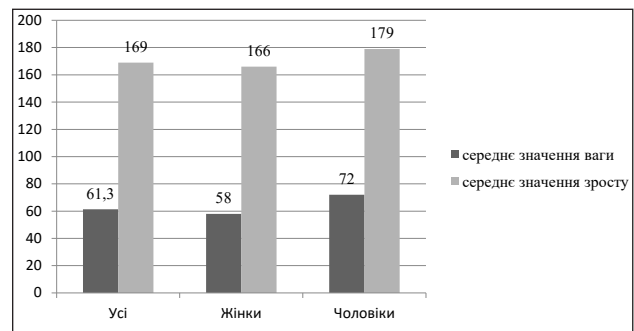


Рис. 4. Середні значення ваги та зросту студентів

Також, маючи антропометричні показники, ми розрахували середнє значення ваги та зросту студентів з кожного факультету (рис. 5).

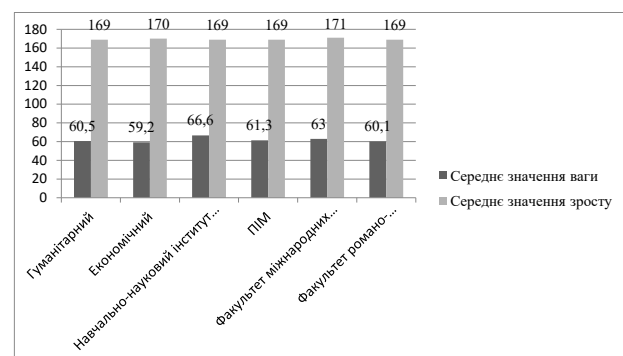


Рис. 5. Середні значення ваги та зросту з урахуванням факультету студентів

На цій діаграмі ми можемо побачити, що середнє значення зросту на всіх факультетах майже однакове, а от середнє значення ваги має свої відмінності, найменше значення має економічний факультет – 59,2 кг, а найбільше значення має Навчально-науковому інституті права ім. Малиновського – 66,6 кг.

За допомогою опитування ми дізналися антропометричні показники і розрахували індекс маси тіла (ІМТ) у студентів різних факультетів. Середнє значення ІМТ в опитаних студентів становить 21,1, що є нормою. У жінок середнє значення ІМТ становить 20,8, а у чоловіків – 22,3. Ці показники не виходять за межі класифікації ступенів ожиріння та надлишкової ваги, тобто вони є оптимальними.

У таблиці 1 представлено показники, які ми розрахували під час дослідження середнього значення індексу маси тіла у розрізі кожного з факультетів.

Під час дослідження розраховувалось середнє значення індексу маси тіла серед студентів окремо з кожного факультету. Ці результати є подібними, оскільки на кожному факультеті середнє значення ІМТ відповідає нормі.

Таблиця 1

Середнє значення індексу маси тіла у розрізі кожного з факультетів

Назва факультету	Середнє значення індексу маси тіла (кг/м ²)	Ступінь ожиріння
Гуманітарний	21	Норма
Економічний	20,3	Норма
Навчально-науковий інститут права ім. Малиновського	23	Норма
Факультет політико-інформаційного менеджменту	21,2	Норма
Факультет міжнародних відносин	21,3	Норма
Факультет романо-германських мов	20,9	Норма

Також під час дослідження ми розрахували середнє значення ІМТ по віку та визначили, яке загальне середнє значення ІМТ відповідає рокам студентів «Острозької академії». Ці дані ми можемо побачити у таблиці 2.

Таблиця 2

Середнє значення ІМТ у відповідності до віку

Вік студентів	ІМТ	Ступінь ожиріння
17	20,4	Норма
18	20,9	Норма
19	21,1	Норма
20	21,8	Норма
21	20,9	Норма
22	21,9	Норма
23	23,1	Норма
24	24,4	Норма
33	23,9	Норма

За цими даними ми можемо побачити, що середнє значення ІМТ по віку не має суттєвих змін і всі значення відповідають нормі.

На наступному етапі роботи ми більш детально дослідили ІМТ та визначили скільки студентів відповідає певному значенню ІМТ (таблиця 3).

За обрахованими даними ми визначили, що в НаУОА недостатню вагу мають 53 опитані нами студенти, надлишкова маса тіла виявилась у 23 студентів, 3 студенти мають ожиріння I ступеня та 1 студент має ожиріння II ступеня. Тобто студентів з ожирінням є незначний відсоток (1,4%) від усіх опитаних.

Таблиця 3

Кількість студентів, які відповідають кожному значенню ІМТ

ІМТ	Кількість студентів	Ступінь ожиріння
15	3	Недостатня вага
16	9	Недостатня вага
17	26	Недостатня вага
18 до 18,5	15	Недостатня вага
18,5 до 19	9	Норма
19	40	Норма
20	48	Норма
21	33	Норма
22	29	Норма
23	24	Норма
24	7	Норма
25	11	Надлишкова маса тіла
26	6	Надлишкова маса тіла
27	2	Надлишкова маса тіла
28	2	Надлишкова маса тіла
29	2	Надлишкова маса тіла
30	1	Ожиріння I ступеня
32	1	Ожиріння I ступеня
33	1	Ожиріння I ступеня
39	1	Ожиріння II ступеня

За даними опитування ми з'ясували, що найбільше впливають на зайву вагу студентів, на їхню думку, такі фактори ризику: малорухливий спосіб життя, погане харчування, тобто споживання фаст-фудів, та виключення зі свого раціону овочів та фруктів, а також наявність шкідливих звичок.

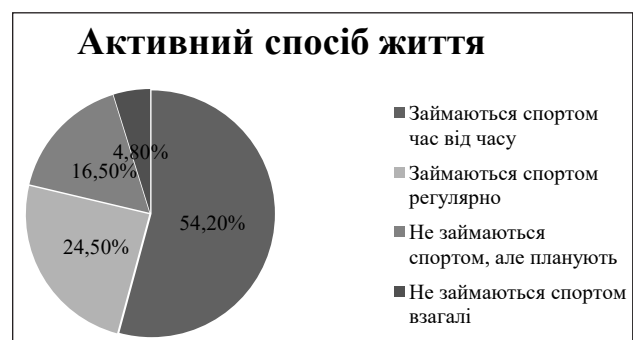


Рис. 6. Активний спосіб життя студентів

За допомогою нашого опитування ми з'ясували, який відсоток студентів веде мало-

рухомий спосіб життя. Таких студентів, які взагалі не займаються спортом, 13 осіб, що становить 4,8% серед усіх опитаних. Студентів, які не займаються спортом, але планують, – 45, що становить 16,5% серед усіх опитаних. Також регулярно займаються спортом 65 студентів, що становить 24,5%. І найбільше студентів – це ті, що займаються спортом час від часу, їх 147, що становить 54,2% серед усіх опитаних студентів. Тобто значна кількість студентів веде активний спосіб життя (78,7%) (рис. 6).

Під час дослідження ми з'ясували, наскільки регулярно студенти займаються спортом (рис. 7).



Рис. 7. Регулярність фізичної активності студентів

На цій діаграмі ми можемо побачити, що найбільше студентів займаються спортом три рази на тиждень – 37,4%, що є найбільш оптимальним варіантом для здоров'я людини. Щодня займаються спортом 18,3% студентів, 22,3% студентів займаються спортом раз на тиждень та 3,3% студентів мають різні варіанти щодо регулярності фізичних навантажень.

Нами з'ясовувались основні причини, через які студенти не займаються спортом. До них належать: недостатня кількість часу на фізичні навантаження, відсутність будь-якого бажання займатися спортом, за станом здоров'я та інші причини. На діаграмі (рис. 8) ми можемо детальніше розглянути основні причини, через які студенти не займаються спортом.



Рис. 8. Причини відсутності спорту в житті студентів

Тобто виявлено, що головна причина, з якої студенти не займаються спортом, – це не досить часу для спорту, таких студентів 63, що становить 42% від загальної кількості студентів, що не займаються спортом. Другою не менш важливою причиною є відсутність бажання займатися будь-якою фізичною активністю, кількість студентів 60, що становить 40%. 22 студенти, а це 15%, не можуть займатися спортом за станом здоров'я та 6 студентів, тобто 3%, мають на це інші причини.

Наступним важливим фактором ризику ожиріння є неправильне харчування. Тому у нашому дослідженні ми з'ясували, як харчуються студенти НаУОА. Найбільша частина студентів намагаються харчуватися правильно, значна частина студентів не звертають уваги на своє харчування та найменше студентів харчуються правильно. На рис. 9. наведено відсоток студентів за видами та способом харчування.

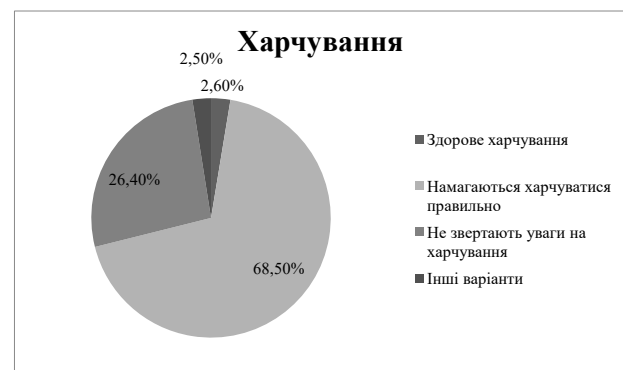


Рис. 9. Харчування студентів

За даними опитування ми можемо побачити, що 68,5% студентів намагаються харчуватися правильно, 26,4% не звертають уваги на харчування, тобто не дотримуються правил правильного харчування та не надають цьому якогось значення. 2,5% студентів харчуються правильно. Та 2,6% студентів мають різні варіанти харчування, такі як: домашня їжа, переважно солодощі тощо. Тобто, аналізуючи ці дані, ми можемо сказати, що більшість студентів турбуються про своє здоров'я і намагаються підтримувати правильне харчування.

Також ми з'ясували, чи у раціон студентів входять овочі та фрукти, що є дуже важливими для підтримки здорового харчування та здоров'я загалом. Майже всі студенти регулярно споживають овочі та фрукти, окрім 4 студентів, у їхньому раціоні цього немає.

Під час опитування досліджувалось, чи вживають студенти шкідливу їжу, зокрема фаст-фуди, та як часто. Ці дані ми можемо побачити на діаграмі нижче (рис. 10).

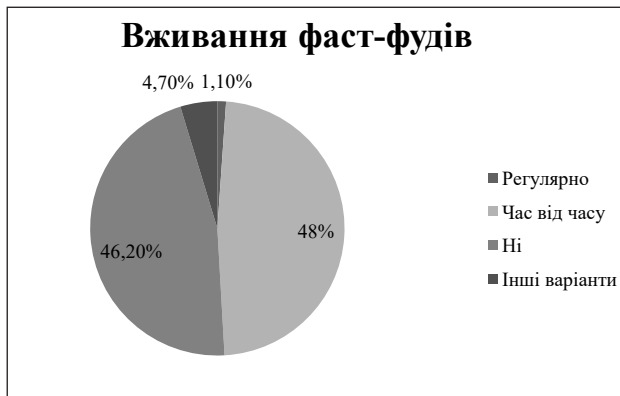


Рис. 10. Вживання фаст-фудів студентами «Острозької академії»

Встановлено, що регулярно вживають фаст-фуди тільки 1,1% студентів. 48% студентів час від часу вживають фаст-фуди, 46,2% студентів зовсім не вживають фаст-фудів. Також 4,7% студентів відповіли, що не люблять такої їжі і деякі дуже рідко вживають.

Ще одним із негативних факторів ризику ожиріння вважають шкідливі звички. Такі як вживання алкоголю, тютюнопаління, наркоманія, ігроманія. За загальними даними шкідливі звички мають 41,1% опитаних студентів. Найбільш поширеними є вживання алкоголю. На діаграмі (рис. 11) ми можемо побачити, які шкідливі звички переважають у студентів «Острозької академії».

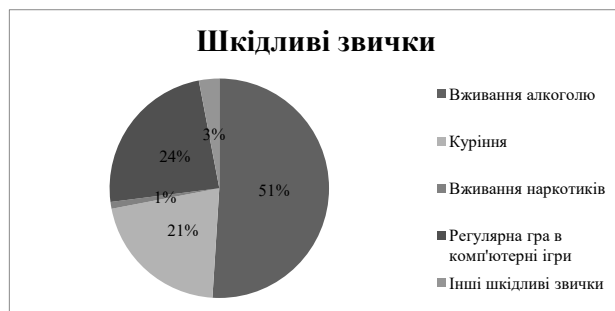


Рис. 11. Шкідливі звички студентів

За результатами опитування ми бачимо, що алкоголь вживають 51% студентів, палять 21% студентів, 24% студентів регулярно грають у комп'ютерні ігри, 1% студентів вживають наркотики та 3% студентів мають інші шкідливі звички. До таких шкідливих звичок студенти відносять надмірне споживання солодощів та лінощі. Також великий відсоток студентів мають одночасно декілька шкідливих звичок, це переважно вживання алкоголю та куріння.

З вищеперерахованих факторів ми можемо зрозуміти, що спосіб життя відіграє важливу роль у розвитку ожиріння та стану здоров'я загалом.

До основних методів профілактики ожиріння серед студентів НаУОА слід віднести загальноприйнятні методи. Насамперед це правильне збалансоване харчування, що включає у себе вживання овочів та фруктів, зернобобових та цілісних зерен та зниження вживання солі та цукру. Оскільки відсоток опитаних нами студентів, які харчуються правильно, незначний, тому більшість повинні приділяти цьому методу профілактики належну увагу. Також невід'ємну частину профілактики становлять фізичні навантаження. Серед опитаних нами студентів багато з них займаються спортом регулярно або періодично, що позитивно відображається на їхньому здоров'ї. Ще одним з головних методів профілактики ожиріння є позбавлення від шкідливих звичок. Оскільки серед опитаних студентів виявлено, що найбільшу частину шкідливих звичок становить вживання алкоголю, то для безпеки власного здоров'я та запобігання ожирінню необхідно вести здоровий спосіб життя та позбавлятися поганих звичок, у т.ч. куріння та комп'ютерної залежності. Тому для запобігання ожирінню та збереженню здоров'я студентам рекомендовано використовувати саме ці методи профілактики.

За результатами нашого дослідження, проведеного на основі даних, отриманих під час опитування студентів НаУОА з теми ожиріння, можна рекомендувати такі заходи профілактики:

1) Харчування:

- вживання здорових продуктів;
- часове регулювання прийому їжі;
- вживання достатньої кількості вітамінів та мінералів;

2) Фізична активність (найменше 150 хв у тиждень):

- зменшення вживання фаст-фудів;
- зменшення у своєму раціоні солі, цукру та транс-жирів;
- дотримання правильного питного режиму.

3) Відсутність шкідливих звичок, таких як:

- вживання алкоголю;
- куріння;
- вживання наркотиків;
- ігроманія.

4) Інші методи:

- дотримання режиму сну;
- загартування організму;
- підтримування психічного здоров'я.

Висновки

1. Розраховано середнє значення ваги студентів різних факультетів НаУОА, яке становить 61,3 кг, та середнє значення зросту студентів, що становить 169 см. Розрахувавши індекс маси тіла студентів, з'ясувано, що недостатню вагу мають 53 опитані нами студенти, нормальну масу тіла мають 190 студентів, надлишкова маса тіла виявилась у 23 студентів, 3 студенти мають ожиріння I ступеня та 1 студент має ожиріння II ступеня. Ожиріння III ступеня серед студентів, які брали участь в опитуванні, не зафіксовано.

2. Доведено, що найбільше впливають на розвиток ожиріння серед студентів такі фактори: недостатня фізична активність (відсоток студентів, які взагалі не займаються спортом, становить 21,3%); неправильне харчування (тільки 2,6% студентів харчуються правильно); наявність шкідливих звичок у 41,1% студентів (найбільший відсоток становить вживання алкоголю – 51%, а також куріння та ігроманія, 21% та 24% відповідно).

3. Основними методами профілактики ожиріння серед студентської молоді є здорове харчування, достатня фізична активність, відсутність шкідливих звичок, підтримування психічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Біловол О.М. Ожиріння в практиці кардіолога та ендокринолога : монографія / О.М. Біловол, О.М. Ковальова, С.С. Попова, О.Б. Тверетінов. Тернопіль : ТДМУ «Укрмедкнига», 2009. 620 с.
2. Корзун В.Н., Гаркуша С.Л., Гайдук М.В., Болохнова Т.В., Деркач А.В., Котикович Ю.С. Профілактика та лікування ожиріння як основної складової частини метаболічного синдрому у населення. *Проблеми старіння і довголіття*. Київ, 2015. № 3–4. С. 408–419.
3. Основи внутрішньої медицини. I том : підручник / за ред. В.Г. Передерія, С.М. Ткача. Вінниця : Нова книга, 2009. 640 с.
4. Інформаційний бюлетень № 311. Ожиріння та надмірна вага. Центр Громадського здоров'я. URL: <https://cloud.phc.org.ua/index.php/apps/onlyoffice/s/6BrQDQbAZbzSQxt?fileId=9560>.
5. Індекс маси тіла. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>.
6. Ожиріння – проблема сучасності. Чернівецький обласний центр здоров'я. URL: <https://www.medcv.gov.ua/archives/25773>.
7. Патолофізіологічні передумови виникнення ожиріння. Внутрішня медицина. URL: <http://www.mif-ua.com/archive/article/10363>.
8. Чим загрожує ожиріння. Клініка Медіком. URL: <https://medikom.ua/chem-grozit-ozhirenie/>.