

**НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені О. О. Богомольця**



**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я
ТА ПРОФІЛАКТИЧНОЇ МЕДИЦИНИ**

**ЗБІРКА МАТЕРІАЛІВ
студентської науково-практичної конференції**

*Інноваційні підходи у наукових дослідженнях у сфері
громадського здоров'я та профілактичної медицини:
досягнення та перспективи*



Київ – 2025

сприяючи розширенню застосування природних продуктів з високими біологічними властивостями в лікувальних та профілактичних цілях.

ПРОБЛЕМА НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА СЕРЕД СТУДЕНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ імені О. О. БОГОМОЛЬЦЯ

Юлія ЗАДЕРА, Катерина БОРИСЕНКО, Олена КУЗЬМІНСЬКА,
Здобувач вищої освіти III курсу медичного факультету № 2
Здобувач вищої освіти III курсу медичного факультету № 2
Науковий керівник: к. мед. н, доцентка

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

Вступ. Ожиріння є однією з найактуальніших медичних і соціальних проблем сучасності, яка щороку охоплює дедалі більшу частину молоді. Серед студентів медичних університетів це питання є особливо важливим, адже майбутні медики повинні бути не лише професійними лікарями, а й зразком для пацієнтів у питаннях здорового способу життя.

Мета дослідження. Вивчення поширеності ожиріння серед студентів 1–6 курсів медичного університету імені О. О. Богомольця, розробка рекомендацій для профілактики цього стану.

Матеріали та методи дослідження. Дослідження охопило 300 студентів (по 50 студентів з кожного курсу). Було проведено анкетування, яке включало 10 запитань, щодо фізичної активності, харчових звичок, стресу, режиму сну та інших аспектів способу життя. Використовувалися анкетно-опитувальний, обчислювальний, статистичний, аналітичний методи дослідження.

Результати. Встановлено, що поширеність ожиріння серед студентів НМУ імені О. О. Богомольця збільшується прямо пропорційно збільшенню тривалості навчання, а саме: на 1 курсі 6% студентів мали ожиріння, а більшість (73%) мали нормальну вагу; на 2 курсі ожиріння констатували у 8%, а нормальну масу тіла мали 68%; на 3 курсі ожиріння зросло до 11%,

тоді як частка студентів із нормальною вагою зменшилася до 62%; на 4 курсі 13% студентів страждали на ожиріння і лише 54% зберігали нормальну вагу; на 5 курсі ожиріння виявлено у 14%, а нормальну масу тіла в 48%; на 6 курсі 16% студентів мали ожиріння і лише в 44% вага тіла залишилася в межах норми.

Студенти відмічали, що на збільшення маси тіла впливали часті вживання фастфуду, солодощів, нерегулярне харчування, пов'язані з великим навчальним навантаженням та нестачею вільного часу, а також зі стресовою ситуацією, що склалася в країні. Всі ці чинники також мали тенденцію до зростання від курсу до курсу. Наприклад 42% студенти 1 курсу відчували високий рівень стресу; на 3 курсу стресолабільність зростає до 70%, а на 6 курсі – сягала 84%.

Щодо фізичної активності студентів, то виявлена зворотня статистична ситуація. Так, студенти 1 курсу в 58% регулярно займалися спортом, а на 6 курсі лише 23%.

Висновки.

1. Проблема ожиріння серед студентів-медиків актуальна та прогресує зі збільшенням тривалості навчання.

2. Основними причинами ожиріння є низька фізична активність, незбалансоване харчування, стрес, недосипання.

3. Необхідно більш активно впроваджувати програми підтримки здорового способу життя серед молоді шляхом надання можливостей мати в медичних університетах альтернативи фастфуду (їдальні, буфети з вибором здорових продуктів, страв), заохочення до фізичної активності, введення психологічних тренінгів тощо.