

АНАЛІЗ ЧИННИКІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Головня Н.Ю., Гришук С.М. (керівник роботи)
*Житомирський медичний інститут
Житомирської обласної ради, м. Житомир*

Актуальність проблеми. На сьогодні демографічна ситуація в Україні досягла піку кризи, що проявляється не лише негативною тенденцією низького рівня народжуваності, високого рівня смертності, негативного природного приросту, але й низькою очікуваною тривалістю життя населення. Причиною цього є військові дії в нашій країні, а також відсутність чи недовір'я передумов для підвищення тривалості життя [1]. Діяльність системи громадського здоров'я має бути спрямована на захист і зміцнення здоров'я населення, запобігання захворюванням інфекційної та неінфекційної етіології, покращення якості та збільшення тривалості життя [2, 3]. Для формування ефективного плану щодо якісних демографічних зрушень доцільно дослідити фактори, що спричиняють скорочення тривалості життя населення [4].

Мета дослідження: визначити та проаналізувати вплив ендегенних та екзогенних чинників на тривалість життя населення.

Матеріали та методи: застосовано бібліосемантичний метод, що передбачав аналіз даних наукової літератури, метод системного аналізу та логічного узагальнення.

Результати та їх обговорення. Наразі середня тривалість життя у країнах Європейського Союзу сягає 80 років. За результатами аналізу даних Державної служби статистики з'ясовано, що в Україні до початку повномасштабного вторгнення росії середня тривалість життя серед чоловічого населення складала 66 років, а серед жіночого – 76 років. Загалом середня очікувана тривалість життя в Україні складає 72 роки [5].

У результаті дослідження чинників, що визначають тривалість життя, з'ясовано, що вони проявляють екзогенний (зовнішній) та ендегенний (внутрішній) вплив. Категорію «внутрішніх» факторів представляють вік, стать та спадковість. Особливістю цих факторів є те, що вони не піддаються коригуванню. Представниками факторів «зовнішнього» впливу є стан екології, економічний стан країни та власне матеріальне становище (рівень доходів),

соціальні фактори (доступ до базових послуг, зокрема медицини), поведінкові фактори (спосіб життя).

Згідно з оцінкою експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), рівень впливу зовнішніх та внутрішніх факторів на тривалість життя різний. Зокрема, внесок системи охорони здоров'я оцінюється лише в 10,0 %. Частка факторів зовнішнього середовища та спадковості в контексті впливу на тривалість та якість життя становить по 20,0 %. Тоді як фактором, який є керованим та має найвищий рівень впливу (50,0 %) на тривалість життя, є спосіб повсякденного життя людини, у т.ч. умови праці, повсякденні звички, моральне та психологічне навантаження, матеріально-побутові умови [6].

Проаналізуємо характер впливу ендегенних та екзогенних факторів на тривалість життя.

Спадковий фактор. Тривалість життя є залежною від генетичних чинників. Результати досліджень довголіття серед близнюків засвідчили, що успадкування тривалості життя в людини становить близько 30 %.

Стать. Жінки загалом живуть довше за чоловіків, іноді навіть на десятиліття. На це впливають не лише біологічні відмінності, але й низка факторів, зокрема чоловіки частіше працюють на фізично важких і небезпечних роботах, а також більш схильні до шкідливих залежностей.

Вік. Характерний розвиток асоційованих з віком захворювань, що скорочують тривалість життя, внаслідок передчасної смерті [7].

Екологічний стан. За оцінками ВООЗ, чверть усіх смертей у світі пов'язана з факторами навколишнього середовища (низька якість повітря та води, незадовільні санітарні умови, вплив токсичних хімічних речовин тощо). Загалом рівень забруднення атмосферного повітря вищий за середній збільшує загальний ризик смерті на 20 %. При цьому можливість померти від серцево-судинних захворювань збільшується на 17 % [8].

Соціальні фактори. Соціальний захист, житлові умови, родина та психологічний клімат у ній, організація дозвілля, релігійні ідеї, традиції орієнтують людину на формування, збереження власного здоров'я та формують розуміння відповідальності за його стан. Доступність, рівень та якість системи охорони здоров'я забезпечують своєчасну діагностику хвороб, проведення лікування, надання рекомендацій з формування здорового способу життя та ефективну профілактику захворювань, що у комплексі сприяє підвищенню тривалості життя. Водночас, відсутність адекватної системи медичної допомоги, навпаки, знижує тривалість життя [8].

Стан економіки, у т.ч. низький рівень доходів (матеріальне забезпечення), безробіття, знижують якість життя та відповідно скорочують кількість прожитих років.

Спосіб життя. На сьогодні визначальним фактором, який проявляє істотний зовнішній вплив на тривалість життя є спосіб життя, якого дотримується людина у повсякденному житті, зокрема це харчова поведінка, фізична активність, шкідливі звички, розпорядок дня, психологічна рівновага. Науково доведено, що нездоровий спосіб життя значно скорочує тривалість життя, водночас дотримання його стандартних рекомендацій його подовжує щонайменше на 17 років [9].

Основними проявами нездорового способу життя є тютюнопаління, зловживання алкоголем, гіподинамія, нераціональні харчові звички, які не лише

погіршують поточний стан здоров'я, але й спричиняють випадки передчасної смерті серед працездатного населення (близько 60,0 %) через розвиток та прогресування хронічних неінфекційних захворювань та середньому зменшують очікувану тривалість життя на 7,4–17,9 років [10].

Регулярне зловживання алкоголем скорочує тривалість життя на 5–7 років. За оцінками ВООЗ, високий рівень споживання алкоголю в Україні спричинює 12,0 % тягаря хвороб [11].

Наявність регулярної фізичної активності, правильний режим праці та відпочинку також подовжують тривалість життя та його якість [12]. Розпорядок дня має передбачати раціональний час для роботи, відпочинку та сну. Здоровий сон подовжує тривалість життя, а уміння протистояти стресу, психоемоційним напруженням безсумнівно сприяє довголіттю [2].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Визначено, що збереженню здоров'я та подовженню тривалості життя сприяє здоровий спосіб життя, що включає раціональний розпорядок дня, рухову активність, підтримання врівноваженого нервово-психічного стану, раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок. У перспективі плануємо дослідити сучасні тенденції тривалості життя в Україні та світі.

Література:

1. Кенсицька І., Пальчук М. Компоненти здорового способу життя студенток вищих навчальних закладів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. Вип. № 2. С. 29–31.
2. Романова Н.Ф. Становлення та розвиток політики здорового способу життя. *Вісник Харківської державної академії культури*: збірник наукової праці / за ред. В.М. Шейка. м. Харків: ХДАК. Вип. 45. 2014. С. 282–284.
3. Буката А.О., Гришук С.М. Використання статистичних даних для розробки стратегій здорового способу життя. Матеріали VI науково-практичної конференції з міжнародною участю «Громадське здоров'я в Україні: проблеми та способи їх вирішення». Харків. 2023. С. 203-205.
4. Ціборовський О.М. Здоров'я населення і фактори ризику, що впливають на його стан, як об'єкт управління (огляд літератури). *Україна. Здоров'я нації*. № 2. 2015. С. 13-21.
5. Середня тривалість життя в Україні. [Електронний ресурс]. URL: <https://suspilne.media/133692-aka-seredna-trivalist-zitta-v-ukraini-dani-derzstatu/>.
6. Шикунський С.В., Моначин І.Л. Сучасні дослідження проблеми здорового способу життя. *Актуальні задачі сучасних технологій*: збірник тез доповідей IX Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. 2020. С.184-185.
7. Любінець О. В. Медико-соціальне обґрунтування подовження середньої очікуваної тривалості життя населення України : дис. – спец. 14. 02. 03 «Соціальна медицина»/ О.В. Любінець.–Київ, 2011.–41 с, 2011.
8. Бойко Ю. О. Соціальні фактори сьогодення, які впливають на життя та здоров'я людини. *Безпека життя і діяльності людини: теорія та практика*: збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Полтава, 2019. С. 131-134.
9. Брюшков К.Ю. Здоровий спосіб життя – шлях до активного довголіття! *Проблеми формування здорового способу життя у молоді*: збірник

матеріалів XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених та студентів з міжнародною участю. м. Одеса, 2021. С. 14–16.

10. Саповська А.М. Статистична оцінка рівня життя населення в Україні. *Прикладна статистика: проблеми теорії та практики*. № 13. 2013 р. С. 395.

11. Бойко Ю.С. Пропагування здорового способу життя серед молоді: методичні рекомендації. Умань: ФОП Жовтий О.О. 2014. 120 с.

12. Галазюк В., Коваль В., Кононенко Г. Фізична активність—найлегший шлях до довголіття та боротьби з гіподинамією. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 52. <https://journals.urau/hdafk-tmfv/article/view/249443>.