

УДК 613.95(477)'06:165

Прокопенко Є.Є.¹, Захарова О.М.², Сметанін С.В.², Корнілова Н.Ю.³

¹студент, НУ «Запорізька політехніка»

²старш. викл., НУ «Запорізька політехніка»

³старш. викл., КПУ

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ УКРАЇНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

В останні роки проблеми здоров'я дітей в Україні критично загострилися. Перш за все це стосується рівня зростання психічних розладів, порушень постави, стресових явищ та поширення ожиріння. Також фахівцями фіксуються проблеми зі сном та значне зниження фізичної активності [1].

Як зазначається в літературних та інтернет-джерелах, основними проблемами здоров'я дітей є:

- Порушення психічного здоров'я, які пов'язані з військовими діями в країні. Проявляється через збільшення тривожності, загострення стресових реакцій, прояв посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

- Порушення правил здорового харчування, що приводить до ожиріння. Сучасні дослідження свідчать, що кожна п'ята дитина має надлишкову масу тіла [2].

- Низький рівень фізичної активності. У відкритих джерелах зазначається, що більш, ніж третина дитячого населення України не займається фізичними вправами, натомість більшість часу проводять за гаджетами.

- Наявність хронічних захворювань. Серед поширених проблем визначаються порушення опорно-рухового апарату, порушення сну та головний біль, проблеми з травленням.

Тарнавська С. у своїх роботах вказує, що «тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальних медичних груп» і наголошує на необхідності дотримання принципів раціонального харчування.

Гозак С. у дослідженні на тему «Здоров'я дітей в умовах сучасних викликів» пише: «Порушення постави, які спостерігаються у переважній більшості випускників шкіл, може призводити до інвалідизації у дорослому віці». За останні роки ризик цієї проблеми значно збільшився. Лабораторія соціальних детермінант здоров'я дітей ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» розробила критерії до регламентації навчального навантаження та режиму дня, звернувши увагу на те, «щоб у перервах між заняттями дитина була фізично активною».

За інформацією, яку оприлюднив представник ВООЗ Е. Енгельсман «рухова неактивність в Європейському регіоні займає 4 місце в рейтингу факторів ризику смертності. Рухова неактивність є головною причиною 30% серцево-судинних захворювань; 27% цукрового діабету, 25% раку молочної залози та товстої кишки, 20% хвороб кістково-м'язової системи (остеопороз та ін), а також є фактором ризику появи травм; психічних порушень (депресія, тривожність)».

Отже, усі фактори грають важливу роль у здоров'язбереженні дітей, але відсутність або недостатність рухової активності сприяє посиленню інших зазначених факторів. Підтвердженням цього є дослідження вітчизняних науковців, в яких «встановлено, що ймовірність розвитку захворювань підвищується на 20% при низькому рівні рухової активності».

Також Гозак С. зі співавторами дістали висновку, що: «малорухливий спосіб життя характерний для 75,6 % сучасних міських учнів середнього шкільного віку. За останні 5-7 років відбулось зниження рівня рухової активності дітей на 16,5 %, особливо виражено – серед дівчат. У дівчат ймовірність вести малорухливий спосіб життя вище в 2,5 рази, ніж у хлопців».

Занепокоєння викликають дослідження, результати яких свідчать, що «ймовірність появи множинної патології (більше 3-х захворювань) зростає у дітей і підлітків майже в 4 рази при низькому рівні фізичної активності, а ймовірність розвитку неврозів – у 2,5 рази. У зоні ризику щодо погіршення здоров'я також знаходяться учні, що мають тривалість екранного часу більше 2-х годин на добу. Таких учнів за отриманими даними 65,8%. Це підвищує ймовірність зниження працездатності на 45%».

У минулому році вперше в Україні проводилося дослідження щодо дитячого ожиріння у межах Європейської ініціативи ВООЗ – COSI, результати якого оприлюднив Центр громадського здоров'я МОЗ України і які повністю підтверджують висновки вітчизняних науковців.

Таким чином, «згідно з результатами дослідження, серед дітей 6-8 років надлишкова маса тіла спостерігається у 22,96%, з них 9,13% мають ожиріння, а 2,63% – важке ожиріння. Основні фактори ризику розвитку ожиріння – це нездорове харчування та малорухливість».

Фахівці відмічають, що майже на 50% здоров'я дітей залежить від способу життя. У зв'язку з цим вирішення даних проблем вимагає комплексного підходу, а саме: підвищення фізичної активності доступними способами, психологічна підтримка та здорове харчування. В той же час Генеральний директор Центру громадського здоров'я, доктор медичних наук Михайло Росада звернув увагу на необхідність

рухатися зазначеним шляхом, що на його думку «сформує здорове покоління дорослих, які народжуватимуть у майбутньому здорових дітей та стануть для них прикладом здорового способу життя. Забезпечення здоров'я нації і є головним завданням громадського здоров'я» [3].

Список використаних джерел

1. Барна Л. С. Психічне здоров'я дітей та підлітків в умовах війни: ризики та наслідки. Науковий журнал Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. 2025. № 1. С. 12–19.

2. Менше спорту, більше гаджетів: чому українські діти набирають вагу. «Слово правди». URL: <https://slovopravdy.com.ua/menshe-sportu-bilshe-gadzhativ-chomu-ukrayinski-dity-nabyrayut-vagu/> (дата звернення: 02.02.2026).

3. Кожна п'ята дитина в Україні має надлишкову масу тіла: результати першого національного дослідження дитячого ожиріння. Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://phc.org.ua/news/kozhna-pyata-ditina-v-ukraini-mae-nadlishkovu-masu-tila-rezultati-pershogo-nacionalnogo> (дата звернення: 02.02.2026).