

*Чичко А. П.*

## ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ ГОРОДА МИНСКА

*Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Солтан М. М.*

*Кафедра гигиены детей и подростков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Сохранение здоровья детей и подростков является одним из важнейших медико-социальных приоритетов любого государства, заботящегося о своем будущем. Среди факторов, влияющих на формирование здоровья подрастающего поколения, особая роль принадлежит образу жизни. Здоровый образ жизни – поведение, стиль жизни, способствующие сохранению, укреплению и восстановлению здоровья человека. Изучение образа жизни позволяет выделить ряд факторов риска развития заболеваний и снижения функциональных возможностей организма подростков. Информация о наличии и распространенности факторов риска является основой для разработки целенаправленных профилактических мероприятий.

**Цель:** изучить образ жизни подростков организованных коллективов г. Минска.

**Материалы и методы.** Всего было обследовано 240 школьников в возрасте 13-17 лет, из них 48,4% юношей и 51,6% девушек. Сбор данных осуществлялся анкетно-опросным методом. Полученные результаты обработаны с помощью программ STATISTICA 8,0 (Stat Soft inc.), Microsoft Excel. Для оценки достоверности различий применялись критерий  $\chi^2$  и критерий Стьюдента  $t$ .

**Результаты и их обсуждение.** В ходе исследования были изучены такие аспекты жизнедеятельности современных подростков, как характер питания, физических нагрузок, соблюдение режима ночного сна и распространенность вредных привычек. 42,5% опрошенных считают, что нерегулярное употребление пищи, низкая двигательная активность, недосыпание и курение являются вредными для здоровья. Оценка характера питания показала, что горячую пищу не менее трех раз в день принимают 32,92% школьников. Употребляют в пищу минимум раз в день мясо, птицу, рыбу 45,83% подростков. Ежедневно присутствуют в рационе питания молоко и молочные продукты у 46,25% респондентов. Овощи, фрукты и свежие соки каждый день употребляют лишь 37,5% респондентов, 3-4 раза в неделю – 50,42%. В ходе исследования не выявлено достоверных различий в характере питания школьников в зависимости от пола и возраста. Регулярные занятия физической культурой помимо уроков физической культуры в школе имеют 65% подростков. Ежедневно делают утреннюю гимнастику лишь 5,83% подростков, никогда не делают – 52,92%. Средняя длительность дополнительных занятий физической культурой составила 5,83 часа в неделю. При этом мы выявили гендерные различия в длительности этих нагрузок: среди девушек она составила 4,51 часа, а среди юношей – 7,08 часа ( $t=5,69$ ;  $p=0,000$ ). Анализ режима дня школьников показал, что средняя продолжительность ночного сна составляет 7,14 часа. При этом у девушек она достоверно меньше (6,98 часа), чем у юношей (7,31 часа;  $t=2,03$ ;  $p=0,04$ ). Физиологическую норму сна имеет только 22,5% опрошенных. Удельный вес подростков, имеющих физиологическую длительность ночного сна, в возрасте 13-14 лет достоверно меньше, чем среди старшеклассников, и составляет 13,64% против 45,38% соответственно ( $\chi^2=26,692$ ;  $p<0,001$ ). Анализ распространенности поведенческих факторов риска показал, что 35,83% школьников пробовали курить, причем среди учащихся одиннадцатого класса таких подростков достоверно больше, чем в восьмом классе ( $\chi^2=8,048$ ;  $p<0,05$ ). Доля респондентов, которые пробовали наркотические вещества и употребляют алкогольные напитки, составила 2,92% и 24,17% соответственно. Удельный вес подростков, употребляющих алкогольные напитки, с возрастом достоверно увеличивается ( $\chi^2=16,766$ ;  $p<0,001$ ).

**Выводы.** Более половины обследованных подростков ведут нездоровый образ жизни. Среди факторов риска можно выделить нерациональное питание, недостаточную физическую активность, неполноценный ночной отдых, курение и употребление алкоголя.