

И. Г. Занкевич

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА В ПРОФИЛАКТИКЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ФАКТОРОВ РИСКА У ПОДРОСТКОВ

Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Т. С. Борисова,

Кафедра гигиены детей и подростков,

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Резюме. В статье представлены результаты диагностики образа жизни подростков. Выявлены приоритетные поведенческие факторы риска: курение, употребление алкогольных напитков, недостаточный уровень физической активности. Изложены некоторые аспекты формирования малоподвижного образа жизни, питания. Обоснована необходимость своевременной диагностики поведенческих факторов риска как основы сохранения здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова: поведение, здоровье, гигиена, подростки, риск.

Resume. The article contains the results of teenagers' lifestyle diagnosis. Priority behavioral risk factors: smoking, drinking alcohol, lack of physical activity have been identified. It sets out some aspects of the formation of a sedentary lifestyle, nutrition. The necessity of timely diagnosis of behavioral risk factors is shown to be a basis for preserving the health of the young generation.

Keywords: behavior, health, hygiene, adolescents, risk.

Актуальность. На сегодняшний день ключевым направлением профилактической медицины является комплексный подход к изучению состояния здоровья различных групп населения, прежде всего детского, в связи с воздействием факторов окружающей среды и условий жизнедеятельности, совершенствование методологии оценки риска, выявление приоритетных проблем в области формирования здоровья, прогнозирование тенденции состояния здоровья, повышение эффективности использования ресурсов его сохранения и управления им [1,2].

Возможность управлять здоровьем особенно необходима в критические возрастные периоды жизни ребенка, одним из которых является подростковый возраст, в период которого формируются психохарактерологические особенности, отмечается наивысший потенциал для физического и интеллектуального развития, претерпевает становление образ жизни, социальные навыки и жизненные приоритеты. Всевозрастающие и усложняющиеся психические нагрузки современной жизни приводят подростков к необходимости отстраниться от действительности. Формируется аддиктивное поведение — склонность, стремление к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния любым доступным путем [3]. Поэтому диагностика поведенческих факторов риска и их своевременное устранение является основой сохранения здоровья подрастающего поколения.

Цель: на основе гигиенической диагностики состояния здоровья и образа жизни выявить поведенческие факторы риска и склонность к аддиктивному поведению у подростков общеобразовательных учреждений города Минска.

Материал и методы. Проанкетировано 102 ученика 8-9 классов общеобразовательных учреждений г. Минска с помощью унифицированной анкеты для мониторинга поведенческих факторов риска и методики диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (СОП). Статистическая обработка осуществлена с помощью компьютерной программы MS Excel.

Результаты и их обсуждение. Приоритетами в системе жизненных ценностей учащихся 8-9 классов являются дружба, здоровье, семья и любовь.

Большинство из них оценивают состояние своего здоровья как хорошее (8 класс) или как удовлетворительное (9 класс), у 13% и 28% учащихся соответственно наблюдаемым группам регистрируются хронические заболевания. При этом 1/3 подростков осознает, что недостаточно уделяет внимания своему здоровью.

Подростки хорошо осведомлены о составляющих здорового образа жизни, на что указывает рейтинг распределения, по их мнению, основных факторов, благоприятно влияющих на состояние здоровья человека, в порядке убывания их вклада в формирование здоровья: правильное питание, достаточный отдых, физическая активность, отказ от вредных привычек, хорошие условия учёбы, взаимопонимание в семье и коллективе. Однако, несмотря на понимание роли рационального питания в обеспечении оптимальной жизнедеятельности, 80,4% учащихся указывает на несоблюдение режима питания. Как следствие, у 43,1% обследованных школьников регистрируется отклонение массы тела от должной (у 19,6% отмечается её избыток и у 23,5% - недостаток).

Почти все опрошенные убеждены в важности для поддержания здоровья адекватной физической нагрузки, при этом 100% респондентов отметили, что ведут преимущественно «сидячий образ жизни». Только 1/3 учащихся предпочитают во время досуга прогулки на воздухе, занятия спортом или физической культурой, либо выполняют работу по дому.

Несмотря на то, что ценность здоровья для подавляющего большинства респондентов является, бесспорно, значимой, саморазрушающее поведение широко распространено в их среде: 27,5% учащихся курят; 19,6% употребляют алкогольные напитки несколько раз в неделю, 39,2% - более 2-х раз в месяц; 16% (в основном восьмиклассники) пробовали наркотические вещества. Причины зависимого поведения во многом обусловлены особенностями аффективного этапа развития личности подросткового периода.

Сильно выраженная предрасположенность к аддиктивному поведению, наличие «сенсорной жажды» и склонности к иллюзорно-компенсаторному способу решения личностных проблем характерна преимущественно для юношей (установлена у 40% учащихся 8 классов и 20% девятиклассников). Выраженная потребность в острых ощущениях и готовность реализовать различные формы аутоагрессивного поведения определяется у 60% юношей, агрессивная направленность личности - у 20% лиц мужского пола и 10% лиц женского пола, 10% юношей имеют выраженный уровень деликвентных тенденций.

Заключение. В ходе проделанной научно-исследовательской работы были

«Студенты и молодые учёные Белорусского государственного медицинского университета – медицинской науке и здравоохранению Республики Беларусь»

собраны и проанализированы данные о распространении и проявлении основных поведенческих факторов риска среди учащихся (курение, употребление алкогольных напитков, психоактивных веществ, уровень физической активности, вопросы питания, личной гигиены, аспекты репродуктивного и сексуального здоровья, медицинской информированности подростков, влияние стрессогенных факторов, а также вопросы соблюдения режима дня) и их вклад в формирование аддиктивного поведения, что позволило установить группу риска по формированию зависимого поведения – это учащиеся 8 классов, преимущественно лица мужского пола.

Наличие группы риска указало на необходимость организации целенаправленных профилактических мероприятий и широкой пропаганды гигиенических знаний, как среди детей и подростков, так и среди их преподавателей и родителей, поэтому на основе полученных данных был предложен и реализован проект «Формирование установки на здоровый образ жизни и мотивированного отказа от употребления психоактивных веществ (спайсов)». В ходе реализации исследовательского проекта проводилась информационная работа с подростками с использованием следующих стратегий: информационной, личностного роста и формирования жизненных навыков, «социальных факторов», «Здоровый Образ Жизни» и стратегии альтернативной деятельности. В предложенных технологиях первичной профилактики зависимости акцент сделан на образовательных и информационных программах, направленных на повышение валеограмотности подростков.

Практическая реализация проекта показала эффективность предложенных профилактических мероприятий по формированию у подростков негативного отношения к употреблению курительных смесей (спайсов), тем самым позволив значительно снизить риск формирования аддиктивного поведения и, соответственно, сохранить здоровье подрастающего поколения обозначенных контингентов.

Информация о внедрении результатов исследования. По результатам настоящего исследования опубликовано 7 статей в сборниках материалов, 3 тезиса докладов, получено 2 акта внедрения в образовательный процесс и научную деятельность кафедры гигиены детей и подростков УО «БГМУ».

I. G. Zankevich

HYGIENIC DIAGNOSTICS IN PREVENTION BEHAVIORAL RISK FACTORS IN ADOLESCENTS

Tutor professor T. S. Borisova,

*Department of Hygiene of Children and Adolescents,
Belarusian State Medical University, Minsk*

Литература

1. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 298 с.

«Студенты и молодые учёные Белорусского государственного медицинского университета –
медицинской науке и здравоохранению Республики Беларусь»

2. Молодцов С.А., Катаев И.А. Особенности здоровья подростков и пути его укрепления /
Учеб.-метод, пособие. — Н. Новгород, 1997. - 24 с.

3. Young people's health in context. Health Behavior in School-aged Children (HBSC) study:
international report from the 2001/2002 survey / Editors C. Currie, C. Roberts, A. Morgan, R. Smith, W.
Settertobulte, O. Samdal, V. Rasmussen/ - Copenhagen: World Health Organization Regional Office for
Europe, 2004. – P. 248