# ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА У ПОДРОСТКОВ: АСПЕКТЫ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ

*Занкевич И. Г., Борисова Т. С.*

*Учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет», Минск, Республика Беларусь*

**Реферат.** 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, репродуктивного и сексуального здоровья. Обоснована необходимость своевременной диагностики поведенческих факторов риска как основы сохранения здоровья подрастающего поколения.

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

**Введение.** Здоровье людей — главная визитная карточка социально-экономической зрелости, культуры и преуспевания любого государства. Базисом гармоничной жизнедеятельности человека является здоровый образ жизни, определяемый его повседневным мотивированным поведением. Фундамент здоровья взрослого населения страны закладывается в детском и подростковом возрасте.

Подростковый возраст является тем этапом жизни, в период которого формируются психохарактерологические особенности личности, отмечается наивысший потенциал для физического и интеллектуального развития, формируется образ и стиль жизни, социальные навыки и жизненные приоритеты. Именно в этот период подростки наиболее уязвимы к определенным поведенческим факторам риска, т. к. несмотря на достаточный уровень валеограмотности и здравосозидающей мотивированности, их образ жизни нередко сопряжен с желанием испытать все новое на себе либо обусловлен доминирующей физической, социальной, экономической или культурной средой окружения, поэтому диагностика поведенческих факторовриска и их своевременное устранение является основой сохранения здоровья подрастающего поколенияи, играет важную роль в определении физического и интеллектуального потенциала будущих трудовых ресурсов и демографической основы государства.

**Цель** работы — на основе комплексной гигиенической диагностики состояния здоровья и образа жизни подростков выделить приоритетные поведенческие факторы риска как основу для разработки эффективной системы оздоровления и профилактики.

**Материалы и методы.** Проанкетировано 300 учащихся 5–11-х классов общеобразовательных учреждений г. Минска с помощью анкет-опросников «Унифицированная анкета для мониторирования поведенческих факторов риска», адаптированных для каждой возрастной категории учащихся. Статистическая обработка осуществлена с помощью компьютерной программы MS Excel.

**Результаты и их обсуждение.** Образ жизни характеризует особенности повседневной деятельности подростков, охватывающих учебную активность, бытовую жизнедеятельность, включая различные формы проведения досуга, а также уровень удовлетворения материальных и духовных потребностей, степень участия в общественной жизни, отражая нормы и правила поведения индивида в обществе [1].

Отношение человека к своему здоровью проявляется в действиях и поступках, выражается мнениями и суждениями относительно причин, влияющих на его психическое и физическое благополучие. При исследова-

нии отношения индивида к собственному здоровью весьма важным аспектом является субъективная оценка или самооценка человеком своего состояния здоровья как своеобразный индикатор и регулятор его здравотворческого поведения [2].

В ходе исследования установлено, что более половины (77%) обследованных оценивает состояние своего здоровья как хорошее и скорее хорошее (рисунок 1).

**Рисунок 1. — Распределение учащихся по результатам самооценки собственного состояния здоровья**

Около 1/3 подростков осознает, что недостаточно уделяет внимания собственному здоровью. У 36% школьников регистрируются хронические заболевания. По мере взросления хроническая патология имеет тенденцию к нарастанию (рисунок 2).

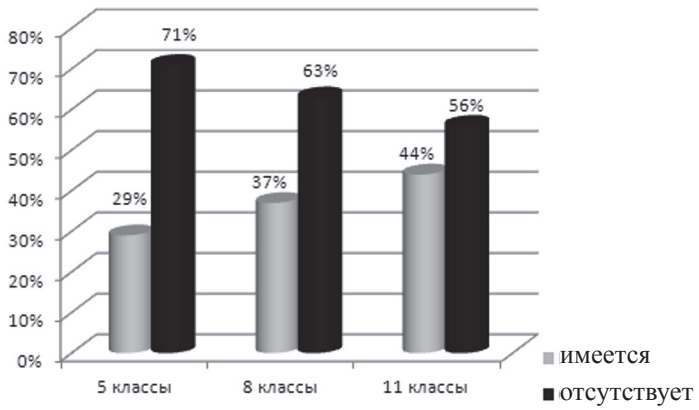


**Рисунок 2. — Хроническая патология в возрастной структуре подростков**

Большинство учащихся к факторам, ухудшающим состояние их здоровья, относит экологические условия, качество питания и условия обучения.

В шкале жизненных ценностей лидирует дружба — 64%, затем следует здоровье — 62%, образование и знания — 53%, любовь и семья — по 51%.

Основу здравотворческой жизненной позиции составляет должная степень валеограмотности. 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, достаточная физическая активность, отказ от вредных привычек, полноценный отдых, благоприятные экологические условия, хорошие условия труда и отдыха, взаимопонимание в семье и коллективе, качественное медицинское обслуживание и на последнем месте материальное благополучие. Однако, несмотря на понимание роли рационального питания в обеспечении оптимальной жизнедеятельности, 80,4% учащихся указывает на несоблюдение ими режима питания. Питание подростков нерегулярное: завтракают и ужинают дома всего лишь 48% учащихся, систематически обедают в школе 75%, остальные используют домашнее питание либо организуют питание самостоятельно. Рацион подростков весьма разнообразен, вместе с тем наблюдается превалирование высокоуглеводных продуктов, таких как бутерброды и выпечка, являющихся фактором риска развития «болезней цивилизации» и ежедневно присутствующих у 49% респондентов. Как следствие, у 39% обследованных школьников регистрируется отклонение массы тела от должной: у 21% отмечается ее избыток и у 18% — недостаток.

Подростки с целью коррекции несбалансированного фактического питания употребляют витаминно-минеральные комплексы, однако около 1/3 из них не чаще 1 раза в год или не употребляет вовсе.

Почти все опрошенные убеждены в важности для поддержания здоровья адекватной физической нагрузки, при этом 93% респондентов отметили, что ведут преимущественно «сидячий образ жизни». Для компенсации недостатка двигательной активноститолько около половины опрошенных прибегает к активным видам деятельности: 1–2 раза в неделю работает по дому либо совершает прогулки на свежем воздухе, занимается физи-

ческими упражнениями и спортом в рамках учебной программы. При этом 41% учащихся свой досуг преимущественно проводит за экраном телевизора или монитора, 25% — посвящает кружкам и дополнительным занятиям, остальные используют разнопланово. Во время каникул 29% респондентов остаются дома, 25% — отдыхают на даче или в деревне, 18% ездят в туристические поездки, 15% — навещают родственников, 11% — отдыхают в санаториях, лагерях, домах отдыха. Подрабатывают в период каникул 2% учащихся.

В режиме дня учащихся отмечается недостаток не только двигательного компонента, но и пассивного отдыха, необходимого для восстановления работоспособности. Среди учащихся выпускных классов продолжительность сна 8 ч и более имеет место только у 22%. У большинства регистрируется дефицит сна, обусловленный значительной учебной нагрузкой (большой продолжительностью учебных занятий, подготовкой домашних заданий либо дополнительными занятиями с репетиторами).

В ходе исследования выявлены некоторые особенности формирования психоэмоционального статуса подростков. Около 50% учащихся систематически испытывает чувство напряженности, сильной подавленности и стресса. Стресс в их среде чаще всего обусловлен особенностями взаимоотношений со сверстниками, учителями, родителями, а также степенью неудовлетворенностью жизнью. Преобладание в эмоциональной сфере негативных переживаний приводит к развитию состояния тревожности и растерянности — одного из ведущих факторов риска формирования психосоматической патологии.

Для снятия усталости и напряженности подростки используют разнообразные средства (рисунок 3). При этом большинство опрошенных предпочитает пассивные формы релаксации, такие как сон, чтение, просмотр телепередач, компьютерные игры либо общение со сверстниками.

**Рисунок 3. — Распределение средств снятия усталости и стресса среди учащихся**

Подростковый период характеризуется бурным скачком полового созревания и первыми сексуальными отношениями, характер проявления которых имеет гендерные различия. Среди старшеклассников, имевших сексуальный опыт, преобладают мальчики (6,5%) по сравнению с девочками (1,9%). При этом независимо от половой принадлежности 100% из них использует индивидуальные средства предохранения от ИППП, СПИДа и нежелательной беременности.

Поведение подростков в контексте здоровья в значительной мере связано и с уровнем их медицинской информированности о вреде для здоровья пагубных привычек, о факторах риска наиболее распространенных заболеваний, о правилах оказания первой медицинской помощи и других аспектах валеограмотности. Навыки самоконтроля здоровья в своей повседневной жизни используют более половины опрошенных, чаще всего это выражается в измерении артериального давления (38,3%), частоты пульса (25%), температуры тела (55%), контроле собственного веса (87%) и умении определять начальные симптомы заболеваний (28%). Вместе с тем в ходе исследования установлено, что 22% учащихся владеет техникой искусственного дыхания и непрямого массажа сердца, 38% — может оказать первую медицинскую помощь при ожогах и кровотечениях, 21% — помощь утопающим.

Несмотря на то, что ценность здоровья для подавляющего большинства респондентов является, бесспорно, значимой, саморазрушающее поведение широко распространено в их среде. Курение является одним из ведущих факторов риска развития заболеваний. Согласно данным исследования, среди опрошенных курят 11%, из них: постоянно курят 2%, от случая к случаю — 9%. Доля респондентов, бросивших курить, составила 15%. Доля учащихся, которые несколько раз в месяц употребляют легкие вина, составляет 9,3%, крепкие алкогольные напитки — 8,5%, пиво — 18,5%.Пробовали наркотические и/или токсические вещества 4% подростков. Около 20% школьников отличается рискованным поведением на дороге, способны нарушить правила дорожного движения и технику безопасности при работе с движущимися, вращающимися оборудованием и электроприборами.

Многие подростки, имеющие поведенческие факторы риска, предпринимают попытки изменения и коррекции образа жизни: 8% опрошенных пытались бросить курить, 39% — похудеть, 4% — увеличить вес,

55% — снизить потребление жиров, соли и сахара, 63% — увеличить физическую активность, 11% — уменьшить потребление алкоголя.

**Заключение.** Здоровье человека более чем на 50% зависит от его образа жизни. Здоровье современных подростков во многом определяется уровнем их валеограмотности и особенностями повседневной жизнедеятельности, включая различные формы проведения досуга, степень удовлетворенности материальными и духовными ценностями, состояние психоэмоционального статуса и напрямую зависит от здравосозидательной деятельности.

В анализируемой подростковой среде широко распространены поведенческие факторы риска (нерациональные питание и режим дня, наличие вредных привычек, малоподвижный образ жизни), своевременная диагностика которых имеет крайне важное значение для планирования профилактических и коррекционных мероприятий.

В сохранении и укреплении здоровья детей, подростков и молодежи приоритетной должна стать роль образовательных программ нового поколения, направленных на формирование здорового образа жизнии культуры здоровья,мотивации и личной ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

**Литература**

1. Паффенбаргер, Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. — Киев: Олимпийская литература, 1999. — 319 с.

2. Баранов, А.А. Состояние здоровья детей и подростков в современных условиях: проблему, пути решения / АА. Баранов // Рос. педиатр. журн. — 1998. — № 1. — С. 5–8

## BEHAVIORAL RISK FACTORS IN ADOLESCENTS: ASPECTS OF HYGIENIC DIAGNOSIS

*Zankevich I. G., Borisova T. S.*

*Educational Establishment "The Belarusian State Medical University", Minsk, Republic of Belarus*

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, reproductive and sexual health. 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.

Поступила 22.07.2016

Репозиторий БГМУ