

А. П. Чичко

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ ГОРОДА МИНСКА

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

Кафедра гигиены детей и подростков,

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

H. P. Chychko

HYGIENIC EVALUATION OF THE LIFE STYLE OF ADOLESCENTS OF THE CITY OF MINSK

Tutor PhD, associate professor M. M. Soltan

Department of Hygiene of Children and Adolescents,

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В данной статье представлены результаты изучения образа жизни 240 подростков в возрасте 13-18 лет. Показана необходимость дальнейшего совершенствования воспитательной и информационно-профилактической работы по формированию у подростков ответственного отношения к собственному здоровью с использованием современных технологий обучения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, подростки, мотивация, рискованное поведение, профилактика.

Resume. This article presents the results of studying the lifestyle of 240 adolescents aged 13-18 years. The need for further improvement of educational and informational and preventive work to foster a responsible attitude towards one's own health using modern teaching technologies has been shown.

Keywords: healthy lifestyle, adolescents, motivation, risk behavior, prevention.

Актуальность. Сохранение здоровья детской популяции является одним из важнейших медико-социальных приоритетов любого государства, заботящегося о своем будущем. Здоровье подрастающего поколения определяет трудовой и репродуктивный потенциал страны на перспективу, который влияет на экономическую стабильность и демографическую безопасность государства [2]. Среди факторов, влияющих на формирование здоровья детей и подростков, особая роль принадлежит образу жизни. Изучение образа жизни позволяет выделить ряд факторов риска развития заболеваний и снижения функциональных возможностей организма детей и подростков. Информация о наличии и распространенности факторов риска является основой для разработки целенаправленных профилактических мероприятий.

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

Задачи:

1. Выявить уровень осведомленности подростков о здоровом образе жизни.
2. Изучить распространенность поведенческих факторов риска среди подростков.
3. Изучить возрастную динамику изменения информированности школьников и мотивации на ведение здорового образа жизни.
4. Оценить уровень информационно-профилактической работы среди подростков.

5. Обосновать необходимость совершенствования работы по формированию ответственного отношения к собственному здоровью в организованных коллективах детей и подростков.

Материалы и методы. В ходе выполнения работы было обследовано 240 подростков в возрасте 13-18 лет, из них 48,4% составили юноши и 51,6% – девушки. Оценка осведомленности подростков о здоровом образе жизни и диагностика поведенческих факторов риска проводилось анкетно-опросным методом. Полученные данные обработаны на IBM PC с помощью пакета прикладных программ STATISTICA 8,0 (Stat Soft inc.), Microsoft Excel. Для оценки достоверности различий применялся критерий χ^2 и критерий Стьюдента. Для выявления основных тенденций в формировании образа жизни школьников использовался математический корреляционный анализ.

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. В результате проведенных исследований было установлено, что уровень осведомленности подростков о здоровом образе жизни составляет 42,5%. Удельный вес школьников, считающих вредным для здоровья: нерегулярное употребление пищи, составляет 52,09%, низкую двигательную активность – 83,33%, недосыпание – 85,00%, курение – 97,50%.

Оценка характера питания школьников показала, что горячую пищу не менее трех раз в день принимают 32,92% респондентов. 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 целом лишь 7,5% подростков ежедневно употребляют в пищу мясные, молочные продукты, овощи и фрукты. В ходе исследования не выявлено достоверных различий в характере питания школьников в зависимости от пола и возраста.

Мы также оценили уровень проведения профилактической работы с подростками по вопросам рационального питания. Положительно ответили на вопрос «Рассказывали ли вам на каких-либо занятиях в течение этого учебного года о преимуществах здорового питания?» 65,83% респондентов. Было выявлено, что в динамике от 8 к 11 классу интенсивность профилактической работы снижается.

Оценка динамики уровня информированности о вреде нерегулярного питания для здоровья и мотивации на ведение здорового образа жизни среди обследованных школьников (удельный вес детей, принимающих горячую пищу три раза в день и чаще) показала, что к моменту окончания школы наблюдается тенденция к снижению информированности подростков, которая носит неустойчивый характер ($y = - 0,029x + 0,5822$; $R^2 = 0,429$).

Анализ режима дня школьников показал, что физиологическую норму сна имеют 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 ($\chi^2=26,692$; $p<0,001$). Было установлено, 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; $t=2,03$; $p=0,04$). Удельный вес детей, имеющих физиологическую норму сна, к 11 классу снижается в 2-2,5 раза по сравнению с 9 и 10 классами.

Изучая динамику уровня информированности о вреде недосыпания для здоровья среди обследованных школьников, мы выявили, что от 8 к 11 классу прослеживается устойчивая тенденция к росту доли подростков, считающих недосыпание вредным для здоровья ($y = 0,0263x + 0,7934$; $R^2 = 0,9734$).

В ходе исследования было установлено, что удельный вес подростков, ежедневно выполняющих утреннюю гимнастику, составляет 5,83%. Иногда делают утреннюю зарядку 41,25% школьников, при этом никогда не выполняют упражнения 52,92% респондентов. Анализируя ответы школьников, мы выяснили, что помимо уроков физкультуры в школе регулярно дополнительно выполняют физические упражнения около 65% учащихся. Также нами было установлено, что 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 ($t=5,69$; $p=0,000$). Количество школьников дополнительно занимающихся физическими упражнениями от 8 класса к 11 остается на стабильном уровне и составляет 66,3% и 63,83% соответственно.

Мы проанализировали уровень проведения профилактической работы со школьниками по вопросам двигательной активности и выяснили, что в динамике от 8 к 11 классу интенсивность профилактической работы снижается. На вопрос «За прошедший учебный год рассказывали ли вам на каких-либо занятиях о преимуществах физической активности?» ответили положительно 77,17% учащихся восьмых классов и 59,57% одиннадцатых.

Изучая динамику уровня информированности о преимуществах физической активности для здоровья среди обследованных школьников, мы выявили, что от 8 к 11 сохраняется высокий уровень информированности – около 83,33% подростков утверждают, что низкая двигательная активность вредна для здоровья.

В ходе исследования мы также выявили, что к 11 классу уровень информированности школьников о вреде курения для здоровья составляет 100%. В то же время наблюдается выраженная тенденция к снижению мотивации на ведение здорового образа жизни среди респондентов и снижение количества некурящих подростков к моменту окончания школы ($y = -0,092x + 0,8443$; $R^2 = 0,949$). Анализ распространенности поведенческих факторов риска среди обследованных респондентов показал, что 35,83% школьников пробовали курить, причем среди учащихся одиннадцатого класса таких подростков достоверно больше, чем в восьмом классе ($\chi^2=8,048$; $p<0,05$). Удельный вес подростков, которые продолжают курить, составляет 18,60% (рисунок 1)

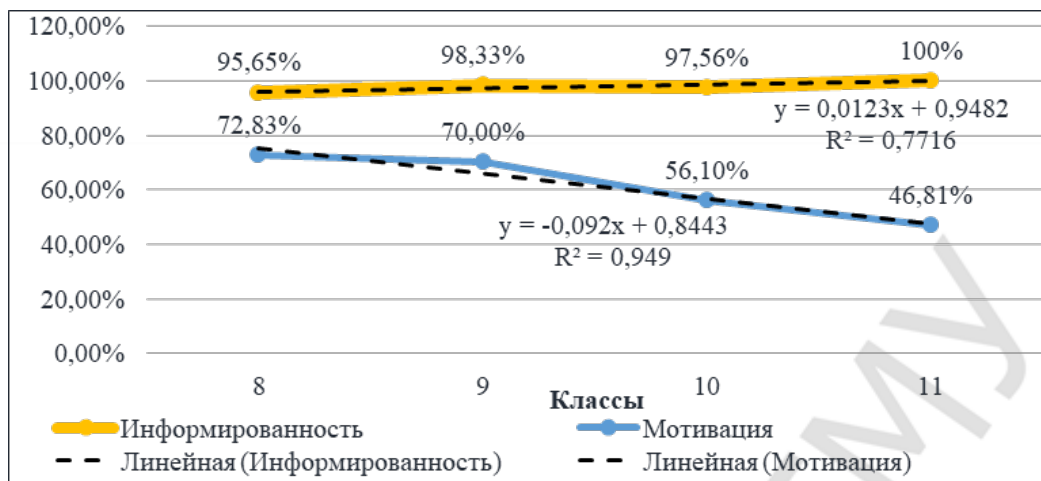


Рис. 1 – Динамика уровня информированности о вреде курения для здоровья и мотивации на ведение здорового образа жизни среди обследованных школьников (удельный вес детей некурящих и не пробовавших курить)

Мы изучили уровень проведения профилактической работы с подростками о вреде курения для здоровья и выяснили, что в динамике от 8 к 11 классу интенсивность профилактической работы снижается. На вопрос «Обсуждал с тобой кто-нибудь в твоей семье вредные последствия курения?» ответили положительно 73,04% учащихся восьмых классов и 61,70% одиннадцатых.

Также нами было установлено рискованное поведение школьников в отношении употребления алкоголя. Удельный вес подростков, употребляющих алкогольные напитки, с возрастом достоверно увеличивается с 19,57% в 8 классе до 55,32% в 11 классе ($\chi^2=16,766$; $p<0,001$).

Оценка уровня проведения профилактической работы с подростками о вреде алкогольных напитков для здоровья показала, что в динамике от 8 к 11 классу интенсивность профилактической работы снижается. На вопрос «Обсуждал с тобой кто-нибудь в твоей семье вредное воздействие алкоголя на здоровье?» ответили положительно 76,09% учащихся восьмых классов и 70,21% одиннадцатых.

Употребление алкоголя тесно связано с рискованным половым поведением. Известно, что более чем в 50% случаев заражение инфекциями, передающимися половым путем (ИППП) происходит в состоянии алкогольного опьянения [1]. Результаты оценки вероятности развития ИППП на индивидуальном уровне показали, что из числа обследованных школьников, только 8,33% не имеет риска развития ИППП, 9,16% имеет очень низкую вероятность его появления, 10,83% – низкую вероятность риска, 13,75% – среднюю степень риска, 13,75% – высокий риск и 8,34% – очень высокий риск развития ИППП. Индекс коллективного риска (ИКр) составил 22,08%, что свидетельствует о низкой вероятности развития ИППП среди лиц указанной группы наблюдения.

В ходе исследования нами было выявлено, что мотивация на ведение здорового образа жизни в отношении сохранения репродуктивного здоровья сохраняется на стабильно низком уровне, в то же время наблюдается устойчивая тенденция к снижению в динамике от 8 к 11 классу уровня интенсивности проведения профилактической работы ($y = -0,032x + 0,8727$; $R^2 = 0,7703$). Как следствие, в динамике от 8 к 11 классу наблюдается неустойчивая тенденция к росту ИКр развития ИППП среди