

*Н. Н. Свядыш*

## **ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ**

*Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Н. А. Болдина*

*Кафедра гигиены детей и подростков,*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

***Резюме.** Проведенное исследование показало, что в образе жизни современных подростков имеются серьезные негативные тенденции. Ведущими факторами риска здоровью являются нерациональное питание, здоровье разрушающее поведение (употребление алкоголя, табакокурение), преобладание статических видов деятельности в структуре свободного времени.*

***Ключевые слова:** здоровье, образ жизни, подростки.*

***Resume.** The study showed that the lifestyle of modern teenagers has serious negative trends. The leading health risk factors are poor nutrition, destructive behavior for health (alcohol use, smoking tobacco), the predominance of static activities in the structure of free time.*

***Keywords :** health, lifestyle, adolescents.*

**Актуальность.** В середине минувшего столетия академиком Ю. П. Лисициным была предложена формула расчета модели обусловленности здоровья и патологии. Согласно этой формуле удельный вес воздействия образа жизни на состояние здоровья составляет 56-57%. Здоровый образ жизни включает в себя активную деятельность людей, направленную на сохранение и укрепление здоровья, преодоление факторов риска, ведущих к возникновению и развитию заболеваний, и оптимальное использование в интересах охраны и улучшения здоровья социальных и природных условий. Состояние здоровья детей и подростков, определяющее основные тенденции здоровья населения, является одним из важнейших показателей достижения общества. Активная здоровьенаправленная деятельность родителей, педагогов, медицинских работников, ориентированная на пропаганду здорового образа жизни среди подростков позволит достичь положительных сдвигов в медико-демографической ситуации страны и благополучия общества в ближайшем будущем.

**Цель:** изучение и гигиеническая оценка образа жизни подростков.

**Задачи:**

1. Гигиеническая оценка медико-социальных факторов, формирующих здоровье подростков.

2. Обозначение факторов, влияющих на здоровьесберегающие установки учащихся.

**Материал и методы.** Респондентами являлись 64 ученика восьмых классов общеобразовательной школы, 72 восьмиклассника гимназии и 50 учащихся колледжа. В исследовании использовался метод анонимного анкетирования (унифицированная анкета CINDI для изучения причин возникновения неинфекционных заболеваний у детей и молодежи). Статистической обработке с использованием пакета прикладных программ было подвергнуто 186 анкет.

**Результаты и их обсуждение.** Проведенный анализ медицинских карт учащихся школы, гимназии и колледжа показал, что практически здоровыми (здоровые, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций – I группа здоровья) являются лишь 7,2% и 4,3% подростков гимназии и школы соответственно против 38,2% учащихся колледжа.

Около половины (58,2%) учеников школы и колледжа (48,3%), а также каждый третий подросток в гимназии (33,1%) имеет функциональные и некоторые морфологические отклонения, сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям (II группа здоровья).

Страдают хроническими заболеваниями в состоянии компенсации (III группа здоровья) каждый второй (58,1%) гимназист, каждый третий школьник (37,5%) и 12,1% учащихся колледжа.

Сочетанные функциональные отклонения и наличие полисистемной патологии отмечено у преобладающего большинства обследованных подростков.

Однако субъективная оценка собственного здоровья подростками, полученная в результате анкетирования, свидетельствует о том, что «совершенно здоровыми» чувствуют себя 43,0%, 74,1% и 48,0% респондентов школы, гимназии и колледжа соответственно.

Согласно результатам опроса «почти здоровы» 49,0% школьников, 25,0% гимназистов и 46,0% учащихся колледжа. Лишь 8,0%, 2,0% и 6,0% школьников, гимназистов и подростков колледжа соответственно чувствуют себя «не очень здоровыми».

Отмечены и гендерные особенности в самооценке здоровья. Девушки более критично оценивают свое здоровье. Среди них в 1,8 раза меньше лиц, считающих себя «совершенно здоровыми» по сравнению с юношами.

Анализ структуры и распространенности функциональных нарушений и хронических заболеваний показал, что во всех изучаемых группах наиболее часто встречаются болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани. Среди ортопедических нарушений преобладают статические деформации. Плоскостопие и нарушение осанки имели место у 47,3%, 51,2% и 69,1% учащихся школы, гимназии и колледжа соответственно.

Чрезмерные нагрузки в современных образовательных учреждениях,

увеличение стрессовых ситуаций способствуют росту болезней глаз и его придаточного аппарата, которые встречаются у каждого третьего школьника (31,2%), гимназиста (36,0%) и учащегося колледжа (31,0%).

В последнее десятилетие заболевания органов пищеварения представляют серьезную медико-социальную проблему, ввиду высокой распространенности среди подростков и склонности к рецидивирующему течению. Болезни желудочно-кишечного тракта отмечены у 17,3%, 21,4% и 22,0% учащихся школы, гимназии и колледжа соответственно.

В результате анализа ответов на вопросы анкеты выявлено, что ежедневная головная боль беспокоит 8,0% юношей и девушек школы и колледжа и 3,1% подростков гимназии.

Каждый день испытывают боли в спине и ногах 16,3%, 17,2% и 2,1% учащихся школы, гимназии и колледжа соответственно.

Боль в области желудка ежедневно имеет место у 2,0% подростков школы и колледжа и 3,1% гимназистов.

Следует отметить, что половина школьников (45,3%) и гимназистов (44,8%) и 34,3% учащихся колледжа ежедневно отмечают трудности с засыпанием, плохое настроение и раздражительность.

Одной из главных составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Анализ режима питания показал, что большинство респондентов завтракают дома. Ежедневно употребляют в пищу овощи и фрукты 69,3%, 65,1% и 62,0% учащихся школы, гимназии и колледжа соответственно. На присутствие мяса в ежедневном меню указали 59,3%, 76,2% и 50,1% школьников, гимназистов и подростков колледжа соответственно. Молоко и молочнокислые продукты употребляет в пищу каждый день половина опрошенных (53,1% и 54,2%) учеников школы и гимназии и 46,2% учащихся колледжа. Каждый второй школьник и гимназист и каждый третий подросток колледжа ест рыбу один раз в неделю.

Овощи и фрукты никогда не употребляют в пищу или употребляют крайне редко 20,2% школьников, 12,3% гимназистов и 16,1% учащихся колледжа. Не едят мясо 2,2%, 4,1% и 14,3% подростков школы, гимназии и колледжа соответственно. В меню каждого третьего респондента отсутствует молоко и молочнокислые продукты, а каждый пятый анкетированный исключил из рациона рыбу.

Однако сладкие газированные напитки систематически пьют 49,1%, 38,3% и 40,2% учеников школы, гимназии и колледжа соответственно. Конфеты и чипсы ежедневно присутствуют в меню у большинства опрошенных (63,1% школьников, 61,2% гимназистов и 58,2% учащихся колледжа). Систематически употребляют в пищу бутерброды около половины школьников (43,3%) и подростков колледжа (56,2%), и треть учеников гимназии (29,9%).

Распространенность здоровьеразрушающего поведения, в частности, курение и употребление алкоголя среди молодежи является социально значимыми

проблемами. Исследования показали, что однажды напивались 8,1% школьников и 9,0% гимназистов, а также треть (28,8%) учащихся колледжа. Ежедневно употребляют алкогольные напитки (пиво) 2,0% респондентов. Удельный вес лиц, ежемесячно употребляющих алкогольные напитки, особенно пиво, составляет 6,1%, 18,2% и 22,2% в школе, гимназии и колледже соответственно.

Согласно анализа ответов анкеты более высокие показатели распространенности курения отмечены среди учащихся колледжа. Курят эпизодически 4,2% школьников, 2,3 % гимназистов и 8,1 % учащихся колледжа. Систематически курят по 2,0% подростков школы и гимназии и 32,1% юношей колледжа. Следует подчеркнуть, что каждый третий подросток колледжа систематически выкуривает от двух до пяти сигарет ежедневно.

Весьма показательными для характеристики жизнедеятельности современных подростков являются данные об их отношении к двигательной активности. Разными формами физической культуры во внеучебное время занимаются 31,2% школьников, 24,4% гимназистов и 14,1% учащихся колледжа. Большая часть подростков двигательными занятиями во время досуга предпочитают занятия статической направленности (просмотр телевизионных передач и регулярная компьютерная деятельность). Преобладание статических видов деятельности в конечном итоге может привести к развитию социальной гипокинезии [1].

#### **Выводы:**

1. Проведенное исследование показало, что в образе жизни современных подростков имеются серьезные негативные тенденции.
2. Ведущими факторами риска здоровью являются нерациональное питание, здоровьеразрушающее поведение (употребление алкоголя, табакокурение), преобладание статических видов деятельности в структуре свободного времени.
3. Подростки не имеют устойчивой мотивации на индивидуальное формирование здоровья.

*N. N. Sviadysh*

#### **HYGIENIC ASPECTS ADOLESCENTS LIFESTYLE**

*Tutor Associate professor N. A. Boldina*

*Department of Hygiene of children and adolescents,  
Belarusian State Medical University, Minsk*

#### **Литература**

1. Сухарев, А. Г. Двигательная активность детей и физическое воспитание – основа нормального роста и развития детей / А. Г. Сухарев // Здоровье и образование детей – основа устойчивого развития Российского общества и государства: материалы научной сессии академии. – М. : Наука, 2007. – С. 78-79.