

*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  $\chi^2$  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.

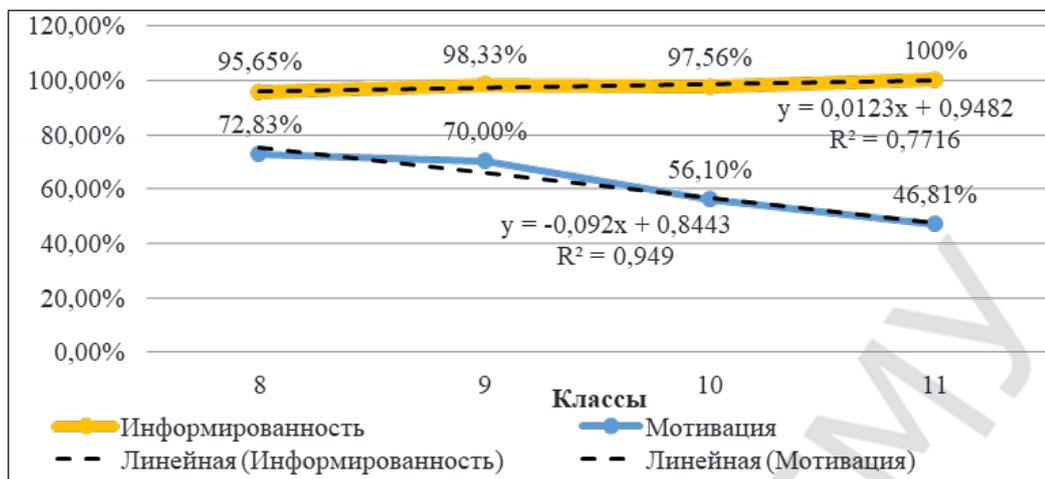
Изучая динамику уровня информированности о вреде недосыпания для здоровья среди обследованных школьников, мы выявили, что от 8 к 11 классу прослеживается устойчивая тенденция к росту доли подростков, считающих недосыпание вредным для здоровья ( $y = 0,0263x + 0,7934$ ;  $R^2 = 0,9734$ ).

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