

Мулдаева Г. М , Дусмагамбетова Г. С. Серсаулетова А.С , Аманов А.С.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ ГОРОДА КАРАГАНДЫ.

Кафедра общей врачебной практики № 2 Карагандинского государственного медицинского университета (Караганда, Казахстан) ,e-mail guzel.dusmagambetova@mail.ru .

Основной акцент сделан на изучении прогрессирующих и хронических заболеваний, приверженности здоровому образу жизни, сопоставлении среднегодовых показателей заболеваемости по лечению и результатов профилактических осмотров подростков для оценки медицинской эффективности профилактических и коррекционных мероприятий, а также основных поведенческих факторов риска среди подрастающего поколения. Мы всё чаще сталкиваемся , что у подростков за период обучения отмечается нарушения опорно-двигательного аппарата, осанки в 1,5-2 раза , болезни аллергической природы - в 3 раза в условиях выраженного школьного стресса возникают невротические расстройства, нарушения зрения, близорукость -в 5 раз, недостаточная прибавка массы тела, учащение острой заболеваемости и число детей с хронической патологией возрастает более, чем в полтора раза. Сохранение и восстановление здоровья подростков представляется комплексной проблемой, решение которой зависит от сочетания усилий многих специалистов. Здоровье подростка – забота не только врачей, но также семьи и общества в целом. Максимально реализовать специфику охраны здоровья подростков можно только в организованных коллективах молодежи. Важность обеспечения полноценного здоровья и развития подростка в становлении социального потенциала общества не вызывает сомнения.

Ключевые слова : подростки , распространенность, прогрессирующие и хронические заболевания, факторы риска.

Muldaeva G. M , G. S. Dusmagambetova , Sersayletova A.S , Amanov A.S.

THE CONDITION AND PROBLEMS OF FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF TEENAGERS IN THE CITY OF KARAGANDA .

The main emphasis is placed on the study of progressive and chronic diseases, adherence to a healthy lifestyle, comparison of average annual incidence rates for treatment and the results of preventive examinations of adolescents to assess the medical effectiveness of preventive and corrective measures, as well as the main behavioural risk factors among the younger generation. .We are increasingly faced that adolescents for the period of training there are disorders of the musculoskeletal system, posture 1.5-2 times, diseases of allergic nature-3 times in conditions of severe school stress, neurotic disorders, visual impairment, myopia-5 times, insufficient weight gain, increased incidence of acute and the number of children with chronic diseases increases by more than

half [3]. The preservation and restoration of adolescent health is a complex issue that depends on a combination of the efforts of many professionals. Adolescent health is a concern not only for doctors but also for the family and society as a whole. It is possible to realize maximum specificity of protection of health of teenagers only in the organized collectives of youth. The importance of ensuring the full health and development of adolescents in the development of the social potential of society is not in doubt.

Key words: adolescents, prevalence , progressive and chronic diseases ,risk factors.

Введение. Одной из важнейшей целью нашей Республики - охрана здоровья молодого поколения. Откуда вытекает высокий уровень жизни населения и включает в себя все перспективы не только экономического , но и социального развития страны [1].

На сегодняшний день анализ научных публикаций посвященный проблемам формирования здоровья подростков позволил собрать следующие данные:

Среди подростков в нашей Республике по заболеваниям растут показатели таких заболеваний как : анемии , болезни органов дыхания , эндокринные заболевания , болезни желудочно-кишечного тракта , болезни нервной системы , травмы, отравления . Индекс здоровья детей из года в год снижается 13-20% и показатели последних исследований по заболеваемости среди школьников вырос на 22 % [1].

Так же изучили распространенность поведенческих факторов и влияние их на заболеваемость подростков :

а) По результатам Второго Национального исследования употребления алкоголя в республике стремительно растет и его уровень составляет [1] :

среди детей 11-14 лет составляет около 7,2 %, и среди молодежи в возрасте 15-17 лет – 37,1%. По табака курению показатели на момент исследования вырос на - 11,4 %. Вырос уровень употребления наркотических веществ и он отмечается в группах среди : 11-14 лет – 8,4% среди подростков в возрасте 15-17 лет – 13,8 % .

По изученным данным выяснилось, что каждый четвертый ребенок имеет расстройство психического и поведенческого характера. Где темпы данной патологии у подростков превышают в 2 раза в отличии взрослых и число детей и подростков, состоящих на учете в наркологических центрах так же показал неблагоприятный рост [3].

Каждая третья среди девушек-подростков в нашей стране имеет гинекологическую патологию , которая наблюдалась у 1466 девочек на 100 тысяч осмотренных , что говорит о низком уровне индекса здоровья (38,9 %). И более половины из них имеют дисфункциональные нарушения в репродуктивной системе [5] .

Мы всё чаще сталкиваемся , что у подростков за период обучения отмечается нарушения опорно-двигательного аппарата, осанки в 1,5-2 раза , болезни аллергической природы - в 3

раза в условиях выраженного школьного стресса возникают невротические расстройства, нарушения зрения, близорукость - в 5 раз, недостаточная прибавка массы тела, учащение острой заболеваемости и число детей с хронической патологией возрастает более, чем в полтора раза [3].

Сохранение и восстановление здоровья подростков представляется комплексной проблемой, решение которой зависит от сочетания усилий многих специалистов. Здоровье подростка – забота не только врачей, но также семьи и общества в целом. Максимально реализовать специфику охраны здоровья подростков можно только в организованных коллективах молодежи. Важность обеспечения полноценного здоровья и развития подростка в становлении социального потенциала общества не вызывает сомнения.

Целью данной работы явилось изучение образа жизни подростков и определение проблем путей формирования здорового образа жизни подростков.

Материалы и методы. Нами проведено изучение здорового образа жизни среди 500 подростков 15-18 лет, из них 300 (60%) девочек и 200 (40%) мальчиков. При разработке опросного листа мы использовали анкету для изучения медико-социальных причин нарушения здоровья подростков, разработанную Радоман Г.А., Долбешкина Н.А. анкета № 1 "Что вы знаете о здоровом образе жизни" и анкета № 2 "Для изучения ориентации учащихся на здоровый образ жизни" Аникиной О.Н. [6].

Результаты исследования :

Таблица № 1 :

Результаты ретроспективного исследования заболеваемости подростков за 2016 год поликлиники № 1 и № 4 города Караганды по органам системам:

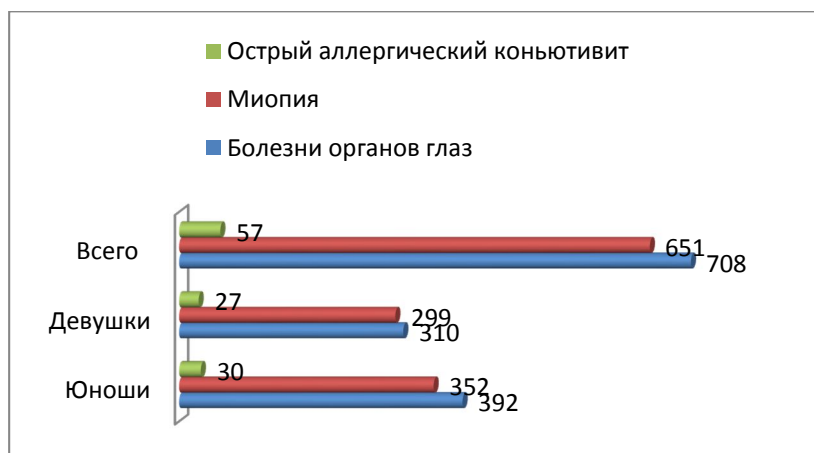
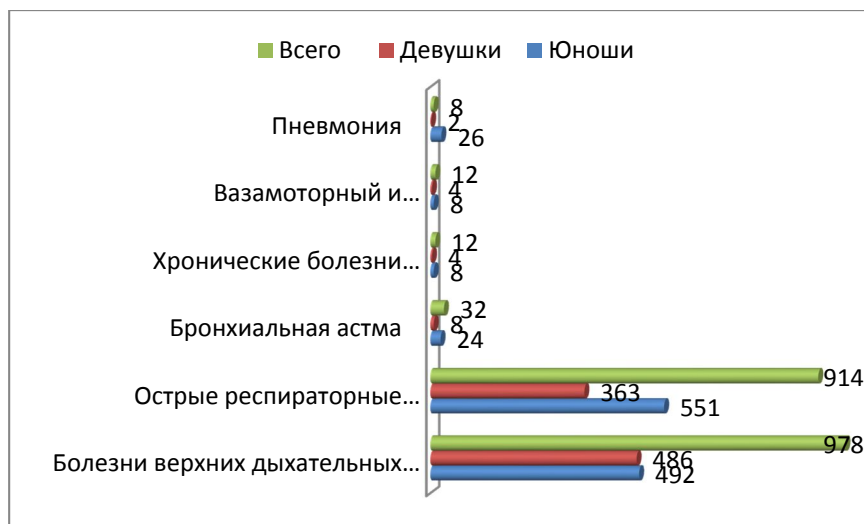


Проанализировано подростков 2158 подростков из них 1065 юношей и 1103 девушек :

1. 1176 случая приходится на заболевания дыхательной системы ,из них 600 юношей, 576 девушек.
2. 708 зарегистрированных с болезнями глаз ,из них 392 юношей ,310 у девушек.
3. 544 зарегистрированных с эндокринными заболеваниями ,из них у 288 у юношей ,256 у девушек.
4. 336 зарегистрированных с заболеваниями органов пищеварения ,150 у юношей, 186 у девушек.
5. 150 случая травмы и отравления,100 у парней. 50 у девушек.

Таблица № 2 :

Заболеваемость подростков по нозологии :



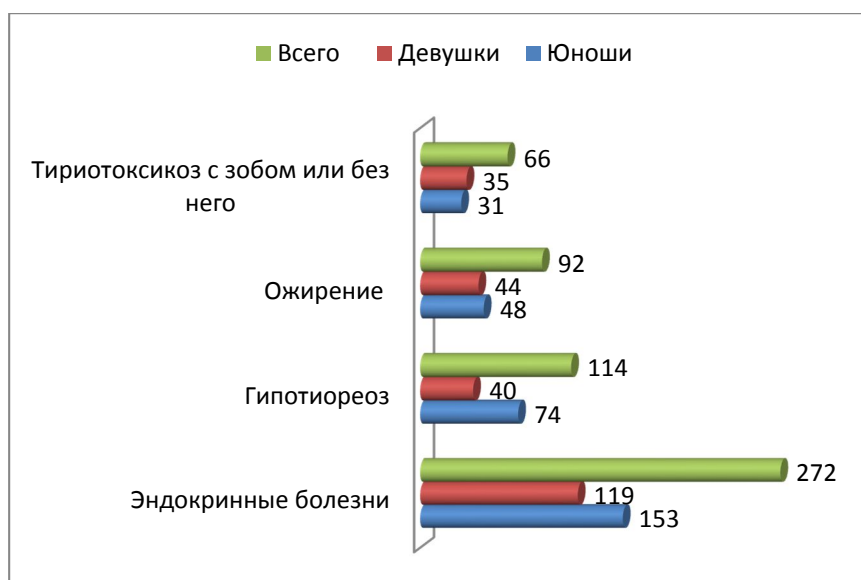
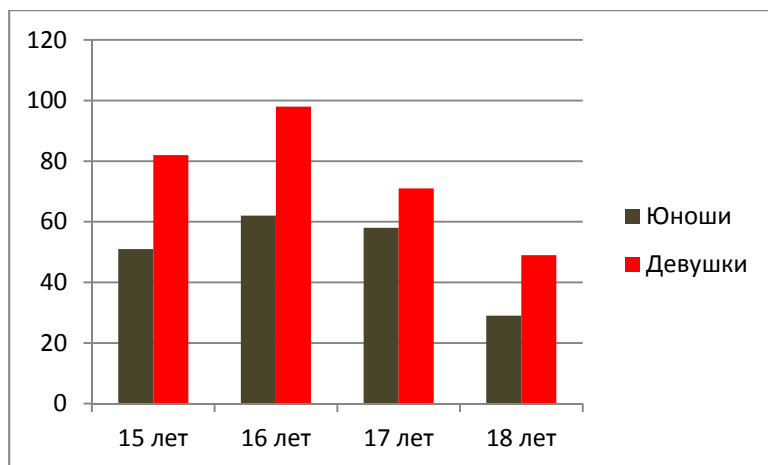


Таблица № 3 :

Результаты исследования анкетирования : Кол-во исследуемых - 500.

Распределение по возрасту :



Распределение по полу :

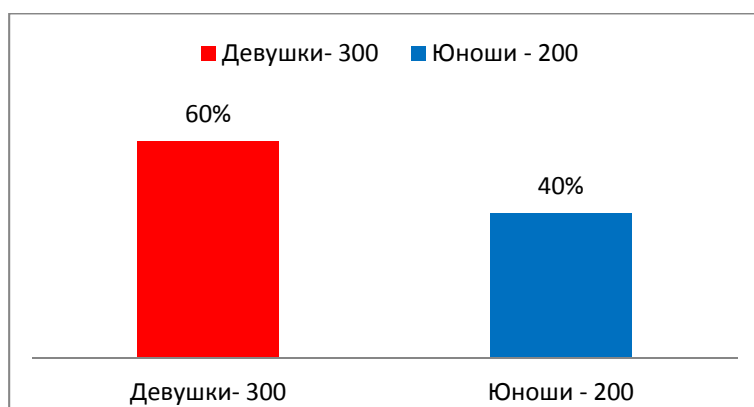
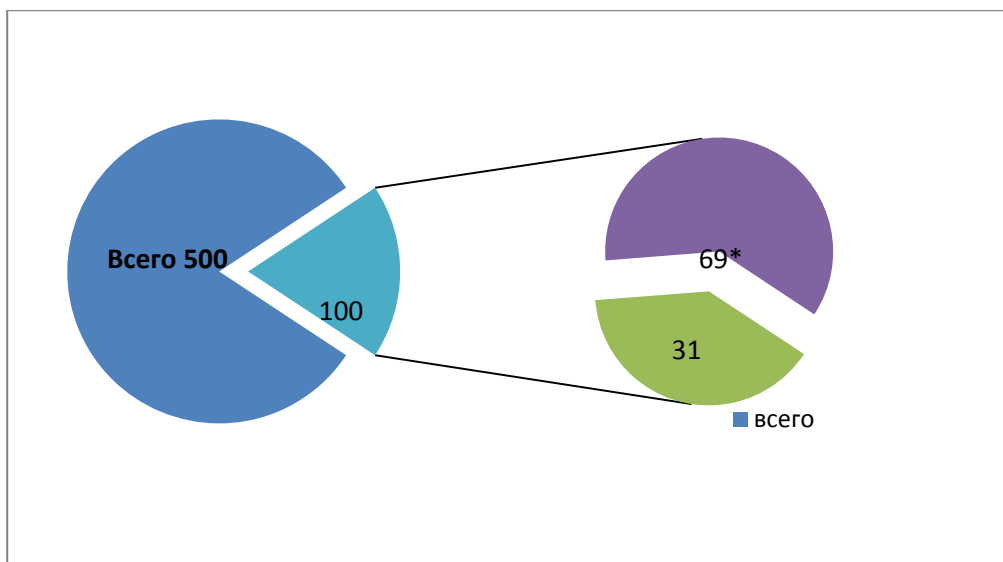


Таблица № 4 :

Результаты анкетирования:

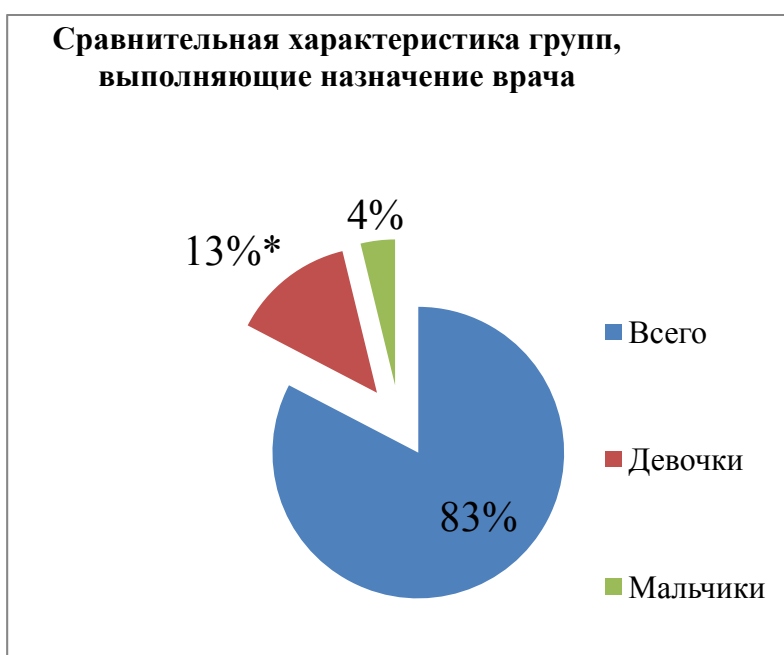
Придерживаются здорового образа жизни 25 % подростков



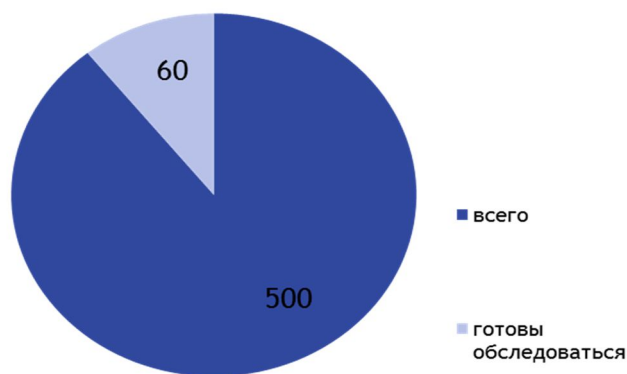
*Примечание: достоверность отличий между 1 и 2 группой, $p=0,005$

Таблица № 5 :

Результаты анкетирования:



В случае необходимости готовы пойти на обследование 12%, 60 подростков из 500

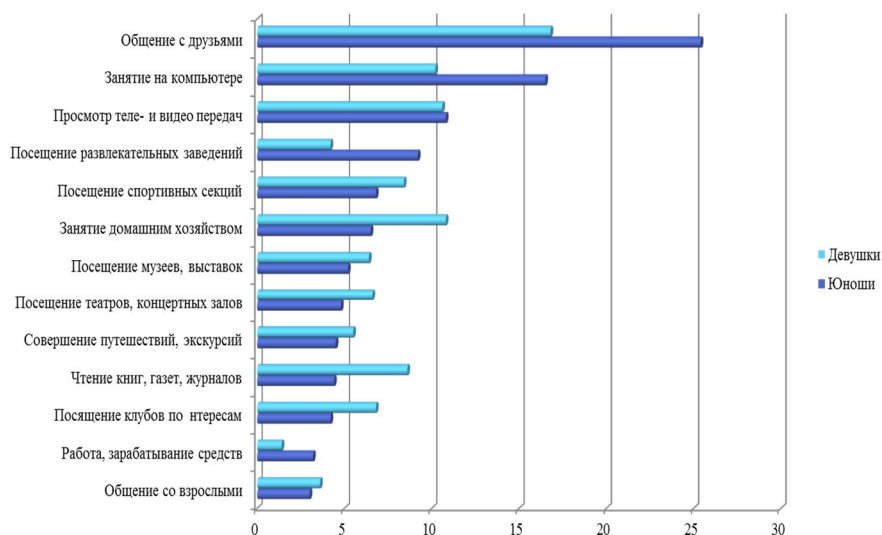


* - достоверность отличий групп, $p=0,005$

Таблица № 6 :

Результаты анкетирования :

Структура занятий подростками различными видами деятельности в свободное от учёбы время, %



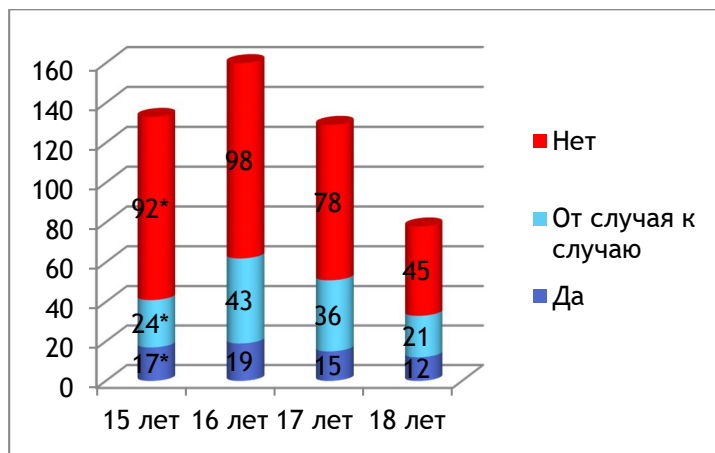
- достоверность отличий между 1 и 2 группами, $p=0,005$

- Если вернуться к слайду по анализу заболеваемости, где на втором месте стоят болезни органов глаз, то результат анкетирования показал, что значительно свободное время подростки проводят – это занятие на компьютере . просмотр теле-видео передач , в основном юноши, следует отметить , что возможно данное занятие влияет на рост болезней органов глаза.

Таблица № 7 :

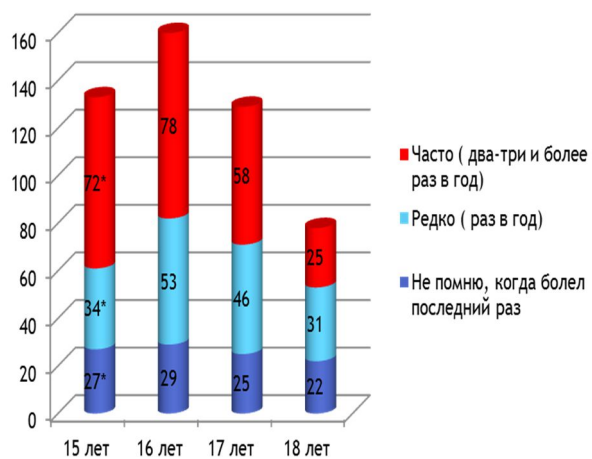
Результаты исследования анкетирования:

Характеристика групп по системе регулярного закаливания.



* - достоверность отличий групп, $p=0,005$

Характеристика групп по частоте заболевания гриппом, ОРЗ

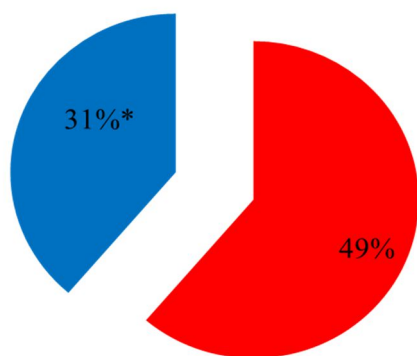
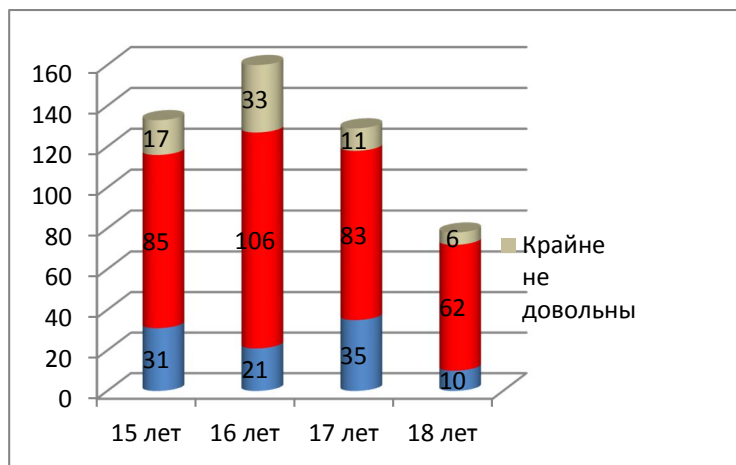


* - достоверность отличий групп, $p=0,005$

Таблица № 8:

Результаты анкетирования :

80%, 400 исследуемых указали на недостаточный охват горячим полноценным питанием



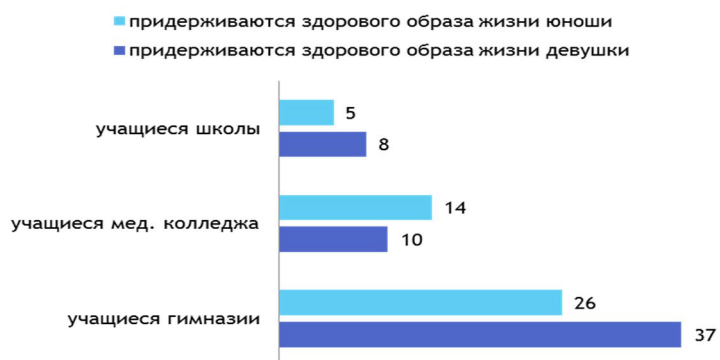
■ Девочки ■ Мальчики

достоверность отличий групп, $p=0,005$

На четвертом месте по заболеваемости у нас стоят органы желудочно-кишечного тракта , как выявилось в анкетировании , что 80% подростков указали на недостаточный охват горячим полноценным питанием в учреждениях обучения.

Таблица № 9

Результаты анкетирования :



* достоверность отличий групп, $p=0,005$

Медицинская активность подростков была установлена низкой. Только 13% указали, что уделяют достаточно внимания своему здоровью. Придерживаются здорового образа жизни и стараются следить за состоянием своего здоровья 25% подростков. Готовы в случае необходимости пройти обследование 12% подростков. В случае заболевания сразу обращаются к врачу 11% подростков. Обращаются к врачу в основном только за освобождением от учебы или работы 32% подростков. В полном объеме выполняют рекомендации врача 21%, проводят профилактику обострений хронических заболеваний 10% подростков. По данным нашего исследования 30 % подростков не смогли дать развернутый ответ здорового образа жизни, 80 % подростков владеют не полной информацией об инфекциях передаваемые половым путём, только 50 % исследуемых ответили по 10 бальной шкале, что здоровье и занятие спортом считают для себя наиболее ценным и значимым, остальные склонялись к пониманию в семье, в любви и получить хорошее образование. Только 10% учащихся алкогольные напитки употребляет несколько раз в год, по праздникам. Ежедневно алкогольные напитки употребляет 10% подростков, еженедельно 22,4% из них. Наиболее потребляемыми алкогольными напитками оказались пиво и газированные алкогольные коктейли. Около четверти из них пробовали курить, 17% подростков курят эпизодически или регулярно. Между приобщением к курению подростков и курением родителей существует высокая положительная корреляционная зависимость ($r=+0,84$)

Выводы. Поработав с подростками выяснилось, что они обладают недостаточно полным количеством знаний в проблеме по формированию здорового образа жизни, что только 4 часть из них стараются следить за состоянием своего здоровья, склоняются здоровому образу жизни и говорит об актуальности моего дальнейшего исследования.

На сегодняшний день не смотря на проведение различных предметов в общеобразовательных, медицинских учреждениях в рамках которого подросткам освещают вопросы таких предметов как: самопознание, прививаются навыки безопасного поведения, профилактика наркомании, ВИЧ/СПИД, гигиеническое обучение, безопасность дорожного движения, правовое обучение, поведения учащихся в экстремальных ситуациях существует глобальная проблема об охране здоровья подростков. 70 % подростков проводят свой досуг сидя у компьютера и телефонах.

80% исследуемых указали на недостаточный охват горячим полноценным питанием, которое безусловно в дальнейшем оказывает негативное влияние и предшествует возрастанию заболевания желудочно-кишечного тракта.

Так же в моем исследовании был применен метод сравнения среднегодовых показателей заболеваемости по обращаемости и результатов профилактических осмотров подростков для

оценки медицинской эффективности профилактических и коррекционных мер в Поликлинике № 1 № 4, в поликлинике, которая расположена в Абае, в Медицинском колледже по Чкалова, Гимназии № 97 г, и в Средней Образовательной школе № 35 имени Ю.Н.Павлова города Караганды.

По сравнению из года в год медицинские сотрудники данных организаций отмечают увеличение среднегодовой заболеваемости на 10-20%) и у подростков, обучающимися в более старших классах, определялись частоты сколиоза, нарушений зрения, осанки [39,40].

В ходе проведенного исследования мы должны направить все усилия для сохранения здоровья подростков и будущей нашей страны. Внести внедрения и разработки в целевую комплексную программу «Образование и здоровье», усовершенствовать основы которой составляют следующие принципы [4]:

- повышение ответственности за свое здоровье и привитие навыков здорового образа жизни;
- совершенствование в образовательных учреждениях медицинского обслуживания;
- витаминизация, закаливание, решение оздоровительных задач средствами физической культуры с широким использованием общеукрепляющих средств
- рациональное распределение труда, отдыха, учебных нагрузок,;
- профилактика инфекций
- развитие творческой активности и укрепление нравственности;
- рационализация питания;

Здоровье нашей страны в наших руках!

Библиографический список.

- 1 . Аканов, 2011г. Вестник КАЗНМУ Здоровье детей и подростков Республики Казахстан :проблемы и пути решения. С. 17-20.
2. Баранов А.А., Кучма В.Р. Профилактическое основы развития приоритетного национального проекта в сфере здравоохранения в интересах детей // Здравоохранение РФ. 2008. - №1. - С.10 - 11.
<http://kzbydocs.com/docs/711/index-16534-1.html>
3. Государственная программа «Саламатты Казахстан» на 2011-2015 гг.
4. Ильин А.Г. Состояние здоровья детей подросткового возраста и совершенствование системы их медицинского обеспечения // Дис. доктора мед. наук.- М., 2005.- 487с.
5. Статистический сборник «Здоровье населения РК и деятельность организации здоровья на 2011-2013 гг».
6. Анкета: <http://kzbydocs.com/docs/711/index-16534-1.html>
7. Jockmus, I. Psychosomatic in der Pediatric / I. Jockmus, G.M. Schmitt // Uexkull T. von Psychosomatische Mtdzin. Munchen. S. 976-1011.

8. Peters, A. The selfish brain: competition for energy resources / A. Peters, et al. //Neurosci Biobehav Rev. 2004. 28(2): 143-80.
9. The Association among Childhood Headaches, Emotional and Behavioral Difficulties, and Health Care Use / Tara W. Strine, Catherine A. Okoro, Lisa C. McGuire and Lina S. Balluz // Pediatrics Vol. 117 No. 5 May 2006, pp. 1728-1735.
10. Varni, J.W. The PedsQL 4.0: reliability and validity of the Pediatric Quality of Life Inventory VERSION 4.0 generic core scales in healthy and patient populations / a t