

здоровья в течение первого года жизни); женщин, проживающих в городе с повышенной онкологической заболеваемостью населения и выбранных с учетом ранее обоснованного комплекса факторов риска развития рака молочной железы, с применением комплекса протекторов, противогенотоксическая эффективность которого доказана в эксперименте.

Накопленный опыт разработки, апробации и внедрения биопрофилактических комплексов свидетельствует об их защитной эффективности по отношению к приоритетным экотоксикантам, загрязняющим среду обитания в Свердловской области и о целесообразности дальнейшего развития и расширения работ на этом направлении.

Особенности образа жизни подростков, обучающихся в общеобразовательных школах г. Екатеринбурга

Л. Л. Липанова

ГОУ ВПО «Уральская государственная медицинская академия Росздрави», кафедра гигиены и экологии

Резюме

Представлены результаты опроса 5985 учащихся 7-11 классов общеобразовательных школ г.Екатеринбурга, проведенного в 2006 г. с целью изучения особенностей образа жизни среди подростков и разработки профилактических мероприятий. По результатам исследования среди школьников-подростков установлена широкая распространенность поведенческих факторов риска: низкая двигательная активность, дефицит сна, высокие учебные нагрузки, употребление психоактивных веществ (табака, алкоголя, наркотически действующих веществ), замена содержательных и познавательных форм досуга на пассивные и развлекательные формы, психо-эмоциональный дискомфорт. Значительное количество подростков имеют низкую профилактическую активность и невысокую мотивацию к сохранению своего здоровья, две трети школьников не осознают необходимость получения дополнительных гигиенических знаний.

С целью формирования здорового образа жизни школьников необходимы: гигиеническое воспитание и обучение детей навыкам здорового образа жизни с учетом возрастно-половых особенностей и типа учебного учреждения, развитие сети учреждений дополнительного образования для подростков и молодежи.

Ключевые слова: образ жизни, школьники-подростки.

В школьном возрасте закладываются основы привычного образа жизни, формируется осознанное отношение к здоровью, важнейшие факторы, определяющие потенциал здоровья не только в периоде созревания, но и в дальнейшей взрослой жизни. Сеть общеобразовательных школ является наиболее доступной для реализации программ гигиенического обучения и воспитания учащихся, их родителей и персонала образовательных учреждений, направленных на формирование ценностного отношения к своему здоровью, высокой мотивации для его сохранения и укрепления. Необходимость этого подтверждена современными исследованиями, свидетельствующими о высокой распространенности среди школьников поведенческих факторов риска [1-3].

По заказу управления образования Администрации г. Екатеринбурга было проведено

эпидемиологическое исследование с целью изучения особенностей образа жизни среди подростков, обучающихся в общеобразовательных школах города для разработки профилактических мероприятий.

В задачи исследования входило изучить: особенности организации режима дня, уровень физической активности, формы ежедневного досуга школьников, распространенность употребления психоактивных веществ, характер взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, отношение к своему здоровью, способы укрепления здоровья, используемые школьниками, приоритетные источники знаний о методах и способах укрепления и сохранения здоровья в подростковой среде.

Материалы и методы

Исследование проводилось методом моментного анонимного анкетирования. Выборочная совокупность была сформирована методом двухстадийного гнездового отбора. В

Липанова Людмила Леонидовна — к. м. н., доцент каф. гигиены и экологии ГОУ ВПО УГМА Росздрави.

исследуемую группу вошли учащиеся 7 — 11 классов из 24 школ (13 общеобразовательных школ и 11 школ с повышенным уровнем образования). После опроса, проведенного в апреле — мае 2006 г, было получено 5985 анкет. Статистическая обработка материалов исследования проводилась с учетом возраста, пола и типа образовательного учреждения. Оценка статистической значимости различий между распределениями ответов в сравниваемых группах по выборочным показателям проводилось с использованием критериев хи-квадрат, Стьюдента, доверительных интервалов.

Результаты

Высоко распространенным фактором риска в режиме дня среди учащихся всех возрастных групп является недосыпание: у 90,7% опрошенных школьников продолжительность сна составляет менее 9 часов, а выраженный дефицит сна (более 3 часов) испытывают 38,9% учащихся. Неблагоприятными факторами также являются: низкая физическая активность — у 71% школьников, высокая продолжительность самоподготовки — у 16,6% школьников, отсутствие ежедневных прогулок — у 37,8% школьников.

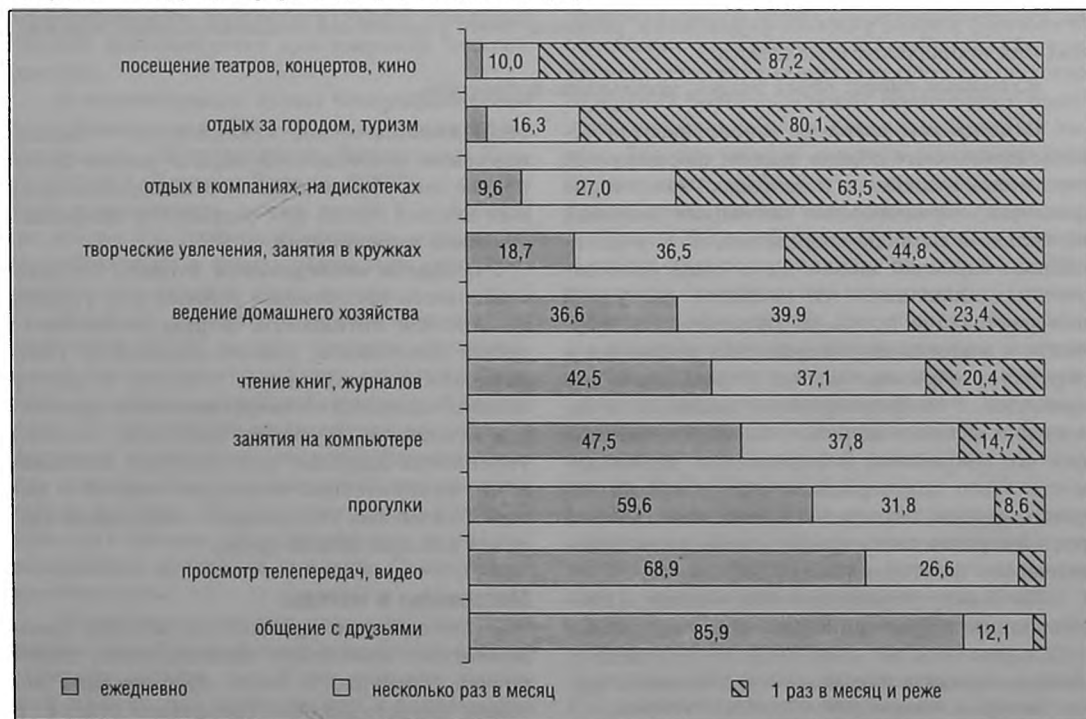
На сегодняшний день сложилась крайне тревожная ситуация в отношении потребления подростками психоактивных веществ (ПАВ):

среди учащихся 7-11 классов курят — 21,5%, употребляют алкоголь — 43,4%, наркотики — 2,1% детей. При этом 12% школьников курят ежедневно, а 15% — часто (2 раза в месяц и чаще) употребляют алкоголь. К окончанию средней школы почти все подростки (95,3%) знакомы с алкоголем, три четверти — с табаком и около 15% — с наркотиками.

Серьезной проблемой в подростковой среде является ранняя трудовая занятость, совмещенная с учебой: опыт самостоятельной работы имеют 36% подростков, 4% постоянно совмещают работу с учебой.

Негативной тенденцией является вытеснение творческих увлечений, физической активности, чтения из числа ведущих видов деятельности в свободное время и замена их на пассивные и развлекательные занятия: просмотр телевизора, видео, занятия с компьютерами, общение с друзьями. Ведущие виды досуга школьников и частота их использования представлены на рисунке. Всего лишь половина детей занимаются в каких-либо кружках в свободное от учебы время, а спортивные секции посещают 23,5% подростков. Неблагоприятен тот факт, что 16,5% подростков кроме уроков физкультуры, не занимаются никаким видом физической активности в свободное от учебы время. Наиболее распространенными формами физической активности среди подро-

Рисунок Ведущие формы досуга школьников, %



стков являются прогулки, занятия в спортивных секциях и тренажерных залах, танцы.

Половина школьников считают, что у них сложились не совсем благополучные (43,3%) или плохие взаимоотношения (5,4%) с учителями; каждый четвертый подросток (24,7%) испытывают трудности в нахождении друзей и знакомых, что свидетельствует о наличии психологического дискомфорта у значительной части учащихся.

Девочки в сравнении с мальчиками чаще имеют выраженный дефицит сна, высокую продолжительность самоподготовки; они в два раза реже занимаются физической активностью в свободное от учебы время, но гораздо чаще мальчиков имеют творческие увлечения и посещают кружки. Учащиеся школ с повышенным уровнем образования в сравнении с учащимися из общеобразовательных школ чаще имеют творческие увлечения, занимаются физической активностью, меньше курят, но вместе с тем, среди них больше подростков, которые имеют выраженный дефицит сна и пребывания на открытом воздухе. С увеличением возраста увеличивается распространенность перечисленных факторов риска в образе жизни школьников-подростков.

По результатам исследования в подростковой среде недостаточно высока профилактическая активность. Так, по данным опроса всего 36,5% школьников считают, что ведут здоровый образ жизни, а каждый десятый школьник ничего не делает для сохранения своего здоровья. Около половины указали, что для поддержания своего здоровья они занимаются физкультурой (55,9%), принимают витамины (46,7%), около четверти делают профилактические прививки (26,4%), соблюдают режим труда и отдыха (22,7%). Меньшее количество своевременно обращаются к врачу (16,3%), правильно питаются (15,3%), закаляются (11,4%) и проходят профилактические осмотры (8%).

В целом более половины подростков-школьников считают, что достаточно времени уделяют своему здоровью (56,6%). В табл. 1 указаны основные мотивы для сохранения своего здоровья среди подростков с высокой профилактической активностью. Подростки, указавшие на то, что они мало времени уделяют своему здо-

Таблица 1. Распространенность основных мотивов сохранения своего здоровья среди школьников с высокой профилактической активностью, %

Мотивы сохранения здоровья	Доля подростков, %
Чтобы сохранить хорошую физическую форму	63,9
Чтобы не быть слабыми и больными	44,8
Чтобы ощущать радость и полноту жизни	36,1
Чтобы добиться успеха в жизни	27,7
Чтобы быть самостоятельными и независимыми	14,4
Сохранение здоровья – семейная традиция и результат воспитания	10,2
Чтобы овладеть профессией	9,0
Лечение болезней стоит очень дорого	8,5
Другие мотивы	2,3

Таблица 2. Распространенность основных причин низкого внимания к своему здоровью среди школьников с низкой профилактической активностью, %

Причины	Доля подростков, %
Недостаток времени	60,6
Недостаток воли	26,0
Сложившиеся стереотипы и привычки	20,2
Недостаток средств	13,7
Нет необходимости	11,2
Недостаток знаний	8,3
Отсутствие условий	9,3
Пример взрослых	1,3

ровью, отметили, что чаще всего им мешает это делать недостаток времени. Распространенность причин низкого внимания к своему здоровью среди подростков с низкой профилактической активностью указана в табл. 2.

В исследуемой группе большинство школьников считают достаточными имеющиеся у них знания по способам укрепления здоровья, однако каждый третий подросток имеет потребность в дополнительной информации из этой области. К ведущим источникам гигиенических знаний 76,6% подростков отнесли родителей, около трети — средства массовой информации и учителей, около 15% — литературные источники и друзей. Структура реальных и желаемых источников гигиенических знаний во всех сравниваемых группах подростков существенно не отличается и это свидетельствует, что подростков они в принципе устраивают.

Заключение

Среди школьников-подростков г.Екатеринбурга широко распространены поведенческие факторы риска, связанные с образом жизни: низкая двигательная активность, дефицит сна, высокие учебные нагрузки, употребление

ПАВ, замена содержательных и познавательных форм досуга на пассивные и развлекательные формы, часть школьников испытывают психо-эмоциональный дискомфорт. Значительное количество подростков имеют невысокую мотивацию к сохранению своего здоровья и не осознают необходимость получения дополнительных гигиенических знаний.

С целью формирования здорового образа жизни школьников необходимы профилактические мероприятия, такие как:

- организация гигиенического воспитания и обучения навыкам здорового образа жизни в школе с учетом возрастнo-половых особенностей и типа учебного учреждения с вовлечением учителей, учащихся и их родителей в школьные программы укрепления здоровья;
- рациональная организация учебно-воспитательного процесса в школе, обеспечиваю-

щая оптимальную учебную нагрузку и режим обучения;

- развитие сети учреждений досуга для подростков и молодежи, дополнительного образования для занятий творчеством, физкультурой и спортом, секционной и кружковой работы в школах.

Литература

1. Журавлева И. В. Поведенческие факторы здоровья подростков. Социология медицины. 2002; 1: 32-47.
2. Кучма В. Р., Демина И. А., Демин А. К. и др. Проблемы формирования здорового образа жизни у учащихся в образовательных учреждениях. Гигиена и санитария. 2000; 3: 52-56.
3. Онищенко Г. Г., Баранов А. А., Кучма В. Р. Безопасное будущее детей России. Научно-методические основы подготовки плана действий в области окружающей среды. М.: Издательство ГУ Научный центр здоровья детей, 2004. 154.

Анализ ограничения годности к военной службе в связи с недостаточностью питания юношей призывного возраста

Е. В. Ануфриева, Н. В. Ножкина

ГОУ ВПО Уральская государственная медицинская академия Росздрава кафедра общественного здоровья и организации здравоохранения

Резюме

Целью данного исследования явилось на основе анализа распространенности и причин дефицита массы тела среди призывников, разработать рекомендации по совершенствованию медицинского обслуживания юношей-подростков с дефицитом массы тела. По результатам исследования установлено, что среди призывников г. Екатеринбурга распространенность дефицита массы тела в среднем за 2003-2006 гг. составила 27,7% от числа признанных ограниченно годными к военной службе. Недостаточность питания при определении отсрочки от службы в армии расценивается в качестве сопутствующей патологии других заболеваний. Система оказания медицинской помощи на этапе подготовки юношей 15-17 лет к первичной постановке на воинский учет нуждается в совершенствовании, также как и взаимодействие педиатрической службы с военно-врачебными комиссиями. Для объективной оценки физического развития юношей, более качественного проведения диспансеризации необходимо разработать региональные стандарты физического развития подростков в возрасте 15-17 лет.

Ключевые слова: подростки, призывники, недостаточность питания, ИМТ, факторы риска.

Несение военной службы предъявляет высокие требования к состоянию всех жизненно важных систем организма, а несоответствие повышенным нагрузкам физического развития

и адаптационных возможностей призывников вызывает расстройства здоровья, приводит к снижению работоспособности. В возрасте 17-18 лет у юношей в целом заканчивается формирование основных физических и социально-психологических характеристик, обуславливающих здоровье и годность к службе в армии [1]. Результаты исследований последних лет свидетельствуют, что в настоящее время у под-

Елена Владимировна Ануфриева – ассистент кафедры общественного здоровья и здравоохранения;

Наталья Владимировна Ножкина – д. м. н., профессор кафедры общественного здоровья и здравоохранения.