

3. Санитарные узлы не соответствует санитарно-гигиеническим нормам, а именно: недостаточная обеспеченность санитарными приборами, отсутствие мыла и сушилок для рук

4. Неудовлетворительный режим уборки: ковровое покрытие в многофункциональном зале №1 убирается реже 1 раза в неделю

5. Неудовлетворительное состояние спортивных залов, раздевалок

6. Параметры микроклимата не соответствуют СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7. Режим занятий по каждому виду спорта соответствует федеральным стандартам по спортивной подготовке

8. Наиболее интенсивный тренировочный процесс отмечается у детей, занимающихся лыжными гонками, что напрямую связано с поставленными задачами.

Литература

1. Волков И.П. Влияние различных режимов двигательной активности на функциональные показатели организма и физическое развитие детей/ И.П. Волков//Автореферат - Минск 1993г

2. ГОСТ 30494-2011. Здания жилые и общественные. Параметры микроклимата в помещениях

3. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

4. СП 31-112-2004 «Физкультурно-спортивные залы», <http://docs.cntd.ru/document/1200040660>

5. Федеральные стандарты спортивной подготовки [Электронный ресурс] URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> (дата обращения: 19.11.2018).

УДК 613.955

Сабирова А.С., Липанова Л.Л.
ОЦЕНКА ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ ДЕТЕЙ В
ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ДО 13 ЛЕТ

Кафедра гигиены и экологии
Уральский Государственный Медицинский Университет
Екатеринбург, Российская Федерация

Sabirova A.S., Lipanova L.L.

EVALUATION OF HYGIENE EDUCATION CHILDREN AGED 11 TO 13 YEARS

Department of hygiene and ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: vesnushka.al@yandex.ru

Аннотация. В статье рассмотрены результаты оценки уровня гигиенической грамотности школьников. Исследование направлено на выявление основных факторов риска, связанных с нарушением правил ухода за кожей, волосами и полостью рта, приводящих к возникновению заболеваний. Опросно-анкетным методом были изучены и проанализированы распространенность и влияние изученных факторов риска на здоровье детей.

Annotation. The article aims to assess the level of hygienic literacy of students to care for his body. The study aims at identifying the main risk factors leading to occurrence of diseases related to skin care, hair and mouth. Survey-questionnaire method was studied and analyzed the influence of risk factors on human health.

Ключевые слова: школьники, оценка здоровья детей, факторы риска.

Key words: pupils, assessment of children's health, risk factors.

Введение

За последнее десятилетие наблюдаются неблагоприятные тенденции в здоровье детей и подростков: в 2,7 раза сократилась 1-я группа здоровья (с 15,6 до 5,7%), в тоже время в 2,3 раза возросла численность 3-й группы здоровья (с 11,8 до 26,9%) [2]. Гигиеническая грамотность - важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, продиктована не только нормами человеческих отношений, но требованиями гигиены, направленным на профилактику заболеваний, сохранение и укрепление здоровья. Для развития здоровья современного общества, нужно знать насколько дети информированы о правилах личной гигиены. Систематически проводя опросы можно узнать насколько грамотны дети школьного возраста в вопросах сохранения здоровья средствами личной гигиены.

Цель исследования - изучить уровень гигиенических знаний школьников по уходу за кожей, волосами и полостью рта и их значение для здоровья.

Материалы и методы исследования

В исследовании использован метод анонимного анкетного опроса. Составлена анкета с вопросами закрытого типа, направленная на выявление уровня гигиенической грамотности по трем основным направлениям: уход за кожей, уход за волосами, уход за полостью рта, а также наличия заболеваний кожи, волос и полости рта и отдельных симптомов, которые могут быть связаны с нарушением правил личной гигиены. Анкетирование прошли 100

респондентов гимназии №70 в возрасте 11 – 13 лет, из них 59% девочек и 41% мальчиков. Критериями включения стали: школьники гимназии №70, возраст 11-13 лет, посещение спортивных и танцевальных секций. Анкету пересылали по электронной почте, аналогично были получены ответы. Рассчитывались относительные показатели - процент респондентов, выбравших предложенные варианты ответа на каждый вопрос.

Для изучения влияния гигиенической грамотности и соблюдения правил личной гигиены на здоровье были сформированы две группы сравнения по уровню здоровья: «здоровые» - не имеющие заболеваний кожи, волос и полости рта и «больные» - имеющие диагностированные врачом заболевания кожи, волос и полости рта или отдельные симптомы этих заболеваний. Проводился сравнительный анализ распространённости факторов риска, связанных с нарушением правил личной гигиены, в сравниваемых группах школьников. Оценка значимости различий проводилась с использованием t-критерия Стьюдента и методом расчета отношения шансов.

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам анкетирования у 21% школьников есть или были заболевания кожи, диагностированные врачом. Значительная часть опрошенных также отмечает наличие перхоти (68%), зуда кожи головы (55%). Каждый третий школьник имеет ломкие волосы (37%) и отмечает быстрое засаливание волос (33%), каждый четвертый - повышенное выпадение волос (24%). Проблемы с зубами отмечает 20% респондентов, наличие неприятного запаха изо рта – 14%.

Не принимают душ после тренировки в спортивных и танцевальных кружках 18%, 11% - принимают душ или ванну 1 раз в неделю, 14% - споласкиваются после тренировок прохладной водой, 14% - не меняют нательное белье каждый день. Именно эти факторы риска приводят к наибольшему количеству кожных заболеваний. Не реже 1 – 2 раз в неделю надо мыться теплой водой с мылом и мочалкой полностью. Лучше всего мыться под теплым душем, в проточной воде [1]. Нательное белье необходимо менять ежедневно.

Чистят зубы 1 раз в сутки 26%, остальные - 2 раза. Несоблюдение правил чистки зубов может привести к таким заболеваниям как: кариес, налет, неприятный запах изо рта. Чтобы этого не было, необходимо утром и вечером следует чистить зубы щеткой с зубным порошком или пастой, а после еды полоскать рот водой, чтобы очистить его от остатков пищи. Более половины редко посещают стоматолога.

Необходимо тщательно ухаживать за волосами - регулярно их мыть (1-2 раза в неделю, но не чаще 3-х раз), несколько раз в день расчесывать и использовать масла для защиты волос. По результатам опроса 13% моют волосы чаще 3-х раз в неделю, 65% сушат волосы после душа феном, 88% используют расческу из металла или пластика (материал, повреждающий волос) [3], 27% - не используют маски и бальзамы по уходу за волосами.

Распространённость факторов риска, связанных с нарушением правил личной гигиены, в двух сравниваемых группах школьников (имеющих и не имеющих заболевания кожи, волос и полости рта) представлена в таблице 1.

Таблица 1

Распространенность факторов риска среди здоровых школьников и школьников, имеющих заболевания кожи, волос и полости рта

Фактор риска	«здоровые»		«больные»		*	Ш**	О	
	%	n	%	n				
Не принимают душ после тренировки	9,8	1	72,2	1	,5	,8	4,0	2
После тренировки споласкиваются прохладной водой	4,7	2	57,1	2	,2	,9	7,7	2
Не меняют нательное белье каждый день	13	1	71,4	2	,2	,8	7	1
Принимают душ 1 раз в неделю	15	3	72,7	3	,4	,1	5,5	1
Чистят зубы 1 раз в день	4,0	2	65,3	2	,3	,2	4,7	4
Тратят 1 минуту на чистку зубов	1,2	1	50	1	,1	,3	9	7
Посещают стоматолога 1 раз в 2 года	5,3	2	66,6	2	,6	,1	6	3
Моют волосы чаще 3 раз в неделю	29,9	4	53,8	4	,8	,6	,7	2
Для сушки волос используют фен	11,4	5	30,7	5	,7	,4	,4	3
Неправильный материал расчески (металл и пластик)	85,7	4	91,8	4	,4	,9	,8	1
Не используют масла и бальзамы для волос	1,6	1	70,2	1	,5	,9	46,5	1

Примечание: * - при $t \geq 1,98$ значения статистически значимы ($p < 0,05$);

** - ОШ - отношение шансов.

Большинство указанных факторов риска чаще встречаются в группе детей, имеющих заболевания кожи, волос и полости рта ($p < 0,05$). Шансы встретить основные установленные в ходе опроса факторы риска, связанные с неправильным уходом за кожей, волосами и полостью рта в группе «больных» детей достоверно выше, чем в группе «здоровых» (от 3 до 146 раз). Не имеют статистически значимых различий такие факторы риска, как неправильный материал расчески, мытье волос чаще 3 раз в неделю. Таким образом, количество мытья волос в неделю и материал расчески влияет на состояние волоса.

Полученные результаты свидетельствуют о недостаточном уровне гигиенической грамотности школьников и необходимости осуществления гигиенического обучения и воспитания школьников по вопросам ухода за кожей, волосами и полостью рта и значение их для здоровья.

Выводы

1. По результатам анкетного опроса детей в возрасте 11-13 лет каждый пятый (21%) имеет проблемы в состоянии здоровья, связанные с состоянием кожи, волос и полости рта, как в виде заболеваний, диагностированных врачом, так и в виде отдельных симптомов: перхоть, зуд кожи головы, ломкость волос, запах изо рта.

2. Основными факторами риска для здоровья детей, связанных с несоблюдением правил личной гигиены и низкой гигиенической грамотностью являются: отсутствие душа после тренировки, споласкивание прохладной водой после тренировки, смена нательного белья не каждый день, мытье в душе 1 раз в неделю, чистка зубов 1 раз в день в течение 1 минуты и менее, посещение стоматолога 1 раз в 2 года, сушка волос с помощью фена, не использование масел и бальзамов для волос.

3. Установленные факторы риска, связанные с несоблюдением правил личной гигиены и низкой гигиенической грамотностью оказывают неблагоприятное влияние на здоровье и самочувствие детей.

4. Необходимо осуществлять гигиеническое обучение и воспитание детей по вопросам ухода за кожей, волосами и полостью рта.

Список литературы:

1. Ефанова Е.Н. Оценка сформированности гигиенических навыков у детей школьного возраста в аспекте профилактики заразных кожных заболеваний / Е.Н. Ефанова, Э.А. Нишанбаева // Сообщество молодых врачей и организаторов здравоохранения. - 2018. - Т.20 - №2. - С. 25-28.

2. Параничева Т.М. Динамика состояния здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста / Т.М. Параничева, Е.В. Тюрина // Новые исследования. – 2012. – Т.4. - №33. – С. 68-78.

3. Плотникова И.А. Какие расчески не вредят волосам [Электронный ресурс] // Медицинский портал Пензы – 2010. URL: http://medpnz.ru/page.php?al=kakie_rascheski_ne_vredjat_volosam_ (дата обращения: 26.02.2019).