

(23Б003– 2), С5 (23Б003– 3), во втором планшете – А1 (23Б004– 1), А2 (23Б004– 2), А3 (23Б005– 1), А4 (23Б005– 2), А5 (23Б006– 1), В4 (23Б007– 1), С4 (23Б008– 1), D1 (23Б009– 1), D2 (23Б009– 2), D3 (23Б009– 3). Именно они будут перспективными штаммами для дальнейших научных исследований.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бажукова, Т.А. Клиническая лабораторная диагностика / Н.В. Давидович, Н. Н. Кукалевская, Е.Н. Башилова, Т.А. Бажукова // Клиническая лабораторная диагностика. – 2020. – Т.65, № 6. – С. 387– 393.
2. ВОЗ заявила об обеспокоенности возросшим потреблением антибиотиков в Европе – URL: <https://tass.ru/obschestvo/19361303?ysclid=lt1ndlgh31939552836> (дата обращения: 25.01.2024). Текст: электронный.

Сведения об авторах

Д.Е. Дербенева* – школьник

А.А. Шабалина – педагог дополнительного образования

Information about the authors

D.E. Derbeneva – student

A.A. Shabalina – teacher of additional education

*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

dd.derbeneva@gmail.com

УДК: 612.8

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ СИМПТОМЫ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ У ПОДРОСТКОВ 15–18 ЛЕТ

Ежова Елизавета Сергеевна, Николаева Татьяна Владимировна

МОУ «Каслинская СОШ №24»

Касли, Россия

Аннотация

Введение. Подростковый возраст – это уникальный этап развития человека и важное время для закладывания основ хорошего здоровья. Большие учебные нагрузки, стрессы, малоподвижный образ жизни, нарушения режима сна/бодрствования из-за «ночного зависания» в интернете, бесконечных компьютерных игр и т.д., все эти факторы, могут влиять и вызывать вегетативные отклонения в подростковом возрасте. **Цель исследования** – оценить частоту возникновения симптомов вегетативной дистонии у подростков 15 – 18 лет. **Материал и методы.** Научно– теоретический анализ литературы. Для выявления симптомов вегетососудистой дистонии был применен метод анкетирования среди обучающихся 9– 11 классов МОУ «Каслинская СОШ №24». В анкету был включён онлайн– опросник Вейна А.М. (1998) «Клиника профессора Чуракова». Всего было опрошено 107 человек (подростки 15– 18 лет, обоих полов). Полученные данные подвергнуты статистической обработке с помощью критерия χ^2 Пирсона. **Результаты.** С симптомами вегетососудистой дистонии – 63 человека (59%), без симптомов вегетососудистой дистонии 44 человека (41%). **Выводы.** По результатам исследования все 5 исследуемых неблагоприятных факторов риска, могут приводить к возникновению симптомов вегетативной дистонии у подростков 15– 18 лет. На примере исследовательских данных 10 класса, мы выяснили, что отсутствие рассмотренных нами неблагоприятных факторов риска может, снижать возникновение симптомов вегетососудистой дистонии у подростков.

Ключевые слова: анкета, вегетососудистая дистония, неблагоприятные факторы, симптомы.

UNFAVORABLE FACTORS CAUSING SYMPTOMS OF VEGETOVASCULAR DYSTONIA IN ADOLESCENTS 15– 18 YEARS OLD

Ezhova Elizaveta Sergeevna, Nikolaeva Tatiana Vladimirovna

Kaslinskaya Secondary School №24

Kasli, Russia

Abstract

Introduction. Adolescence is a unique stage of human development and an important time for laying the foundations of good health. Large educational loads, stress, sedentary lifestyle, sleep/wake disorders due to "night hanging" on the Internet, endless computer games, etc., all these factors can influence and cause vegetative abnormalities in adolescence. **The aim of the study** is to evaluate the frequency of vegetative dystonia symptoms in adolescents 15 – 18 years old. **Material and methods.** Scientific and theoretical analysis of the literature. To identify the symptoms of vegetative dystonia, the method of questionnaire survey among the students of 9– 11 grades of Kaslinskaya Secondary School № 24 was applied. The questionnaire included the online questionnaire of Wein A.M. (1998) "Professor Churakov's Clinic". A total of 107 people (adolescents 15– 18 years old, both sexes) were interviewed. The obtained data were subjected to statistical processing using Pearson's χ^2 criterion. Results. There were 63 people (59%) with symptoms of vegetovascular

dystonia, 44 people (41%) without symptoms of vegetovascular dystonia. **Conclusion.** According to the results of the study, all 5 investigated unfavorable risk factors, can lead to the occurrence of symptoms of vegetative dystonia in adolescents 15– 18 years old. On the example of research data of 10th grade, we found out that the absence of unfavorable risk factors considered by us can reduce the occurrence of symptoms of vegetative dystonia in adolescents.

Keywords: questionnaire, vegetovascular dystonia, unfavorable factors, symptoms.

ВВЕДЕНИЕ

Подростковый возраст — это период жизни между детством и взрослостью, с 10 до 19 лет. Это уникальный этап развития человека и важное время для закладывания основ хорошего здоровья. В это время происходит бурное и неравномерное физическое развитие организма подростка, что сказывается на его внешнем виде – он угловат, нескладен, и на состоянии всех систем организма. В результате этого у подростка могут наблюдаться так называемые функциональные нарушения – учащения ритма сердечной деятельности, колебания показателей артериального давления, временные отклонения в деятельности органов пищеварения [1] и т.д. Если вовремя не обратить внимания на частые жалобы ребенка на утомляемость, слабость, головокружения [2], не выяснить, в чем причина недомогания, не обратиться к врачу, функциональные нарушения могут закрепиться и перерасти в заболевание.

Огромное количество подростков имеют те или иные проблемы со здоровьем, это касается не только неврологических отклонений и заболеваний, но в своей исследовательской работе мы затронули только их. Большие учебные нагрузки, стрессы, малоподвижный образ жизни, [3] нарушения режима сна/бодрствования из- за «ночного зависания» в интернете, бесконечных компьютерных игр [2] и т.д., все эти факторы, могут влиять и вызывать вегетативные отклонения в подростковом возрасте. Это очень актуальный вопрос, так как по статистическим данным многие подростки имеют такие проблемы [4], поэтому в своей исследовательской работе мы хотим изучить влияние современного уклада жизни и технологий на состояние нервной вегетососудистой системы современных подростков и выяснить, насколько неблагоприятные факторы действительно влияют на вегетативную нервную систему подростков и вызывают симптомы вегетативной дистонии у них?

На сегодняшний день существуют работы, посвященные этой теме исследования. Однако мы решили более подробно изучить и исследовать эту тему на примере обучающихся 9 – 11 классов нашей школы МОУ «Каслинская СОШ №24» в этом заключается новизна нашего исследования.

Цель исследования – оценить частоту возникновения симптомов вегетативной дистонии у подростков 15 – 18 лет.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ

Научно – теоретический анализ литературы. Для выявления симптомов вегетососудистой дистонии был применен метод анкетирования среди обучающихся 9– 11 классов МОУ «Каслинская СОШ №24». В анкету был включён онлайн– опросник Вейна А.М. (1998) «Клиника профессора Чуракова». Всего было опрошено 107 человек (подростки 15– 18 лет, обоих полов). Полученные данные подвергнуты статистической обработке с помощью критерия χ^2 Пирсона (который позволяет оценить статистическую значимость достоверности различий по частотам встречаемости между выборками). Все расчеты выполнены с помощью онлайн– калькулятора «Критерий Пирсона χ^2 ,»

РЕЗУЛЬТАТЫ

С симптомами вегетососудистой дистонии – 63 человека (59%), без симптомов вегетососудистой дистонии 44 человека (41%). В работе были проанализированы 5 факторов риска, которые часто встречаются у подростков и могут влиять на возникновение симптомов вегетососудистой дистонии у них. У нас получились результаты: 1) отсутствие 8– часового сна – с симптомами вегетососудистой дистонии 61 человек (97%), без симптомов 4 человека(9%); 2) чрезмерные компьютерные нагрузки – с симптомами вегетососудистой дистонии 62 человека (98%), без симптомов 19 человек (43%); 3) чрезмерные интеллектуальные нагрузки – с симптомами вегетососудистой дистонии 63 человека (100%),

без симптомов 15 человек (34%) 4) отсутствие занятий спортом – с симптомами вегетососудистой дистонии 47 человек (75%), без симптомов 6 человек (14%); 5) отсутствие прогулок на свежем воздухе – с симптомами вегетососудистой дистонии 39 человек (62%), без симптомов 3 человека (7%).

В ходе статистической обработки результатов исследования при использовании критерия χ^2 Пирсона, нами получены статистически значимые различия ($p < 0.05$) (у нас уровень значимости получился $p < 0.001$, т.е. высоко статистически значимое отличие) между частотами встречаемости факторов риска у подростков 15–18 лет с симптомами вегетативной дистонии и без них.

ОБСУЖДЕНИЕ

Во многих источниках говорится, что образ жизни подростка может оказывать влияние на развитие вегетососудистой дистонии. Анализируя результаты исследования, мы отметили, что многие старшеклассники нашей школы имеют симптомы проявления вегетососудистой дистонии.

Принимая во внимание нами исследуемые факторы риска, мы можем сказать, что каждый из них может влиять на возникновение вегетососудистой дистонии у подростков 15–18 лет. отсюда, мы можем понять, какие меры профилактики могут быть полезными. Для предотвращения вегетососудистой дистонии следует избегать чрезмерных компьютерных, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок, хорошо высыпаться (ночной сон 8 часов), гулять на свежем воздухе и заниматься спортом. Таким образом, необходим баланс жизнедеятельности подростка.

ВЫВОДЫ

1. Такие неблагоприятные факторы, как отсутствие 8– часового ночного сна, чрезмерные компьютерные и интеллектуальные нагрузки, отсутствие занятий спортом и отсутствие ежедневных прогулок на свежем воздухе приводят к возникновению симптомов вегетативной дистонии у подростков 15–18 лет.

2. На втором этапе работы, результат исследования показал, что у подростков 15–16 лет и 17–18 лет, обучающихся в 9 и 11 классах, чаще возникают симптомы вегетативной дистонии по сравнению с обучающимися в 10 классе (16–17 лет). На примере исследовательских данных 10 класса, мы выяснили, что отсутствие рассмотренных нами неблагоприятных факторов риска может снижать возникновение симптомов вегетососудистой дистонии у подростков.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Нейроциркулярная дистония. Болезни сердца и сосудов: науч. – метод. справ. забол. – 2019. – URL: <https://lifebeat.ru/diseases/bolezni-serdtsa-i-sosudov/neyrotsirkulyatornaya-distoniya> (дата обращения: 25.01.2024). Текст: электронный
2. Вегето – сосудистая дистония у подростков [Электронный ресурс] / Бюджетное учреждение Ханты – мансийского автономного округа // Радужнинская городская больница: науч. – метод. статья. – 2016. – URL: <https://www.radmed.ru/services/recomendations/723/> (дата обращения: 25.01.2024).
3. Захарова, И.Н., Творогова, Т.М. Вегетативная дистония у подростков. Диагностика. Терапевтическая тактика / И.Н. Захарова, Т.М. Творогова // Министерство здравоохранения Российской Федерации: Учебное пособие, 2013 – 60с.
4. Википедия. Вегетососудистая дистония/Википедия//свободная энциклопедия: науч. – метод. статья. – 2023. – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Вегетососудистая_дистония (дата обращения: 25.01.2024).
5. Левин, О.С. Нервные болезни: Учебник / О.С. Левин, Д.Р. Штульман – М: Медицина; ил – (Учебная литература для учащихся медицинских училищ и колледжей), 2000. – 464с.
6. Байрамова, М.А. Современные методы лечения вегетативной нервной системы / М.А. Байрамова, П.П. Шевченко // Международный студенческий вестник: науч. – метод. Журн. – 2016. – №4(часть 1) – с.53–55.

Сведения об авторах

Е.С. Ежова – учащаяся

Т.В. Николаева – учитель биологии

Information about the authors

E.S. Ezhova – student

T.V. Nikolaeva – biology teacher

*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

natalaezhova1974@mail.ru