

воздействия внешних причин – 18,13%. Доля болезней костно-мышечной системы составила 15,9%, болезней органов дыхания – 12,2%.

Вывод

Условия труда женщин-врачей акушеров-гинекологов в значительной мере определяют характер заболеваемости с временной утратой трудоспособности, что требует разработки эффективных профилактических мероприятий.

Литература:

1. Косарев В. В. Труд и здоровье медицинских работников / В. В. Косарев, С. А. Бабанов // Терапевт. – 2009. – № 6. – С. 31–36.
2. Потапенко А. А. Условия труда и состояние здоровья женщин – медицинских работников / А. А. Потапенко, О. В. Сивочалова, Э. И. Денисов // Медицина труда и промышленная экология. – 2008. – № 4. – С. 12–19.
3. Рослая Н. А. Влияние факторов профессионального риска на состояние здоровья медицинских работников Свердловской области / Н. А. Рослая, Э. Г. Плотно, А. В. Лебедева // Вестник Российского государственного медицинского университета. – 2013. – № 5–6. – С. 129–132.
4. Сбережение здоровья работающих и предиктивно-превентивно-персонифицированная медицина / Н. Ф. Измеров [и др.] // Медицина труда и промышленная экология. – 2013. – № 6. – С. 7–12.

УДК 613.955:613.2

Е.А. Морозова, А.С. Бабилова

ОЦЕНКА ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 9-11 КЛАССОВ

Кафедра гигиены и экологии

Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Российская Федерация

E.A Morozova, A.S. Babikova

EVALUATION OF ACTUAL NUTRITION OF HIGH SCHOOL STUDENTS

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

Контактный e-mail: e.a.morozova1993@yandex.ru

Аннотация. В статье приводится оценка фактического питания учащихся образовательной школы в возрасте 14-17 лет путем анкетирования и анализа 2-х недельного меню школьной столовой. В ходе исследования было установлено, что питание учащихся является несбалансированным и неполноценным по основным макронутриентам, недостаточно разнообразным,

нерациональным. Особенно отмечен недостаток кальция в рационе: 137,3 мг против 611,4 мг рекомендуемых и недостаточное потребление углеводов 93,1 г против 212,2 г рекомендуемых. Выявлена неудовлетворенность подростков питанием в школьной столовой, что обусловлено, в первую очередь, высокой стоимостью и однообразностью выбора. Также по результатам анкетирования больше половины учащихся выбирают только выпечку. Таким образом установлено, что 1/3 учащихся старших классов не питаются в школьной столовой, пропуская один из приемов пищи, другие выбирают только лишь выпечку, заменяя полноценный прием пищи перекусом.

Annotation. The article deals evaluation of actual nutrition of high school students. The research shows that student's food is unbalanced and does not complete on the main macro- and micronutrients, not enough variety. Revealed dissatisfaction of teenagers with food in the school cafeteria. It's found that 1/3 of the high school students do not eat in the school cafeteria, passing one of the meals, others choose only pastries, replacing the full reception of snack food.

Ключевые слова: питание, школьники.

Keywords: nutrition, school students.

Дети школьного возраста интенсивно растут, подвергаются стрессовым воздействиям, высоким физическим (кружки, секции, занятия спортом) и умственным нагрузкам. Также современные школьники достаточно большое количество времени проводят за персональными компьютерами. При учебных и физических нагрузках возрастает потребность в витаминах и микроэлементах, дефицит которых ведет к нарушениям процесса роста, снижению памяти и внимания, риску заболеваемости детей [4].

Рациональное питание является одним ведущим фактором, определяющим состояние здоровья ребенка и обеспечивающим его нормальный рост и развитие. Вопросы здорового питания в рамках школы, где дети проводят большую часть времени, являются актуальными. Проблему организации рационального питания учащихся можно рассматривать по двум направлениям: первое – формирование культуры здорового питания, т.е. приобретение детьми и подростками минимальных знаний о правильном пищевом поведении; второе – расширение ассортимента доступных продуктов, обогащенных микро- и макронутриентами и другими жизненно необходимыми компонентами [2].

Цель исследования - оценка фактического питания и витаминного статуса учащихся 9-11 классов и дача рекомендаций, направленных на коррекцию выявленных отклонений.

Методы и материалы исследования

В исследование было включено 110 учащихся МОУ СОШ № 44 г. Екатеринбурга. Среди них 56 девочек и 54 мальчика, все учащиеся 9-11 классов. В программу исследования входило анкетирование детей с помощью специально разработанной нами анкеты, учитывающей частоту включения в

рацион тех или иных продуктов питания и режимные моменты приема пищи, а также самооценка антропометрических данных. Антропометрические данные оценивались в соответствии с региональными стандартами физического развития [4]. Проведен анализ примерного 2-х недельного меню комбината школьного питания.

Статистическая обработка проводилась в электронных таблицах Microsoft Excel. Сравнение антропометрических данных проводилось с региональными оценочными таблицами (Свердловская область).

Результаты исследования и их обсуждение

По данным администрации школы охват организованным питанием среди 5-11 классов составляет 84%, остальные употребляют буфетную продукцию либо не питаются в школьной столовой вообще. Все учащиеся начальных классов и все ученики, которые относятся к льготной категории граждан, питаются ежедневно, а учащиеся 5-11 классов, питающихся за счет средств родителей, обедают в столовой по желанию.

При сравнении примерного 2х-недельного меню школьных обедов с методическими рекомендациями «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов питания детей 7-11 и 11-18 лет» №0100/8604-07-34, было выявлено, что вклад школьных обедов в удовлетворении суточной потребности детей 11-18 лет в основных пищевых веществах и энергии недостаточен. Как показано на рисунке 1, отмечено сниженное содержание основных пищевых веществ - белков, жиров, углеводов, в среднем белков на $40,1 \text{ г} \pm 1,5$, жиров на $36,5 \text{ г} \pm 1,7$, углеводов на $119,1 \text{ г} \pm 5,3$. Так же отмечено недостаточное количество витамина С, в среднем на $15 \text{ мг} \pm 4,4$, и минеральных веществ – кальция и железа, в среднем кальция на $474,1 \text{ мг} \pm 14,2$ и железа на $9,1 \text{ мг} \pm 0,3$.

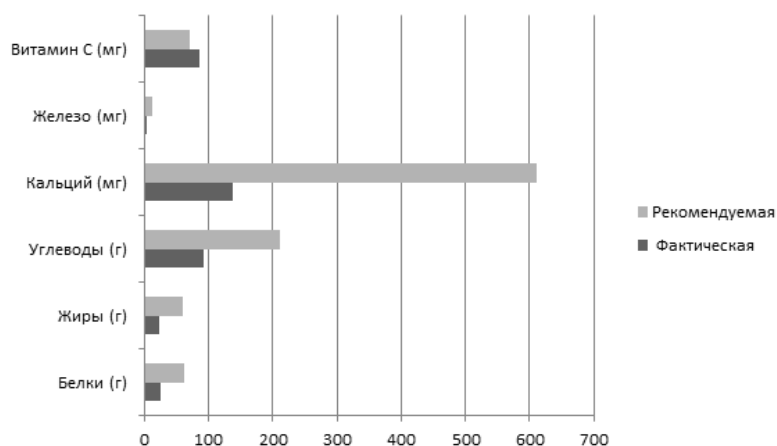


Рис. 1. Сравнение фактического вклада школьных обедов в суточный рацион школьников 11-18 лет с рекомендуемым.

Вторым этапом исследования было анкетирование школьников. В анкете были рассмотрены вопросы занятости школьников; структуры питания; режима питания в школе и дома; недостатков в организации школьного питания; стоимости школьного питания; мнения школьников о продуктах питания.

Анализ результатов опроса школьников на наличие у них различных симптомов заболеваний, в этиологии и патогенезе которых существенную роль играют недостаточность питания, свидетельствует о присутствии в ответах практически всего спектра таких симптомов. В частности, на дискомфорт со стороны желудочно-кишечного тракта (тошнота и рвота, отрыжки и изжога, нарушения стула, аппетита, метеоризм и др.) отметили у себя 56% опрошенных школьников. На симптомы, указывающие на утомление или переутомление положительно ответили 32% школьников. 10% учеников указало, что у них уже есть диагностированное врачом хроническое заболевание ЖКТ, наиболее высокий процент из всех хронических заболеваний. Свое общее состояние здоровья, как хорошее оценили больше половины опрошенных школьников (56%), и как ни плохое, ни хорошее – 29%.

Из данных опроса следует, что среди обследованных преобладают школьники из полных семей (98%), состоящих из трех-четырех человек. Практически все проживают в отдельной благоустроенной квартире (86%), либо благоустроенном доме (8%). При оценке качества жизни больше половины опрошенных оценили, как довольно хорошее (56%), или как очень хорошее (10%). Вкусовые привычки, как приоритетный критерий при выборе продуктов питания указало 39%, 33% учеников - качество продукта. При этом 60% считают, что они питаются не совсем правильно. При выборе продуктов питания и блюд: 46% называет зерновые культуры и блюда из них; 41% указывает на овощи, фрукты и блюда из них; 40% на мяса и курицу; 37% указывает суп; лишь 21% - fast food, 13% - рыба; 12% - молоко и молочные продукты. При выборе не любимых блюд: 27% указывают на мясо и курицу; 24% на овощи и фрукты; 19% говорит о зерновые и каши; 13% на рыбу и столько же на супы. 34% учеников говорят о том, что они едят только то, что любят. При этом хороший аппетит у себя отмечает 43% учащихся, а 52% оценивают его как средний.

Дополнительно к основному рациону витамины или витаминно-минеральные комплексы постоянно принимают лишь 17% опрошенных, остальные вообще не принимают (27%), либо от случая к случаю (34%). В основном принимают витаминно-минеральные комплексы (10%), реже отдельные витамины (витамины группы В, аскорбиновая кислота, витамин А и Е и др.) (7%). Йодированную соль употребляют лишь 21% учеников, 54% - обычную, а остальные не знают какую соль они употребляют дома.

Анализ результатов анкетирования показал, что количество приемов пищи в будни и в выходные значительно не отличается, чаще всего у учащихся три основных приема пищи – завтрак (75%), обед (90%) и ужин (93%). Также 50% в будни и 59% в выходные отмечают, что часто делают перекусы между приемами пищи. И лишь 28% есть 2-ой завтрак и у 35% полдник. Двухразовое питание в суточных рационах отсутствует. В соответствии с анкетными данными трехразовое питание встречается у каждого четвертого школьника, пять раз в день и чаще принимает пищу каждый пятый учащийся. Значительная

группа детей с приемами пищи три раза в день формирует долю школьников, у которых перерывы между приемами пищи составляют 5-8 часов и более. В каждой второй анкете присутствует еда всухомятку посредством перекусов в виде бутербродов и выпечных изделий, являющихся высококалорийной пищей с высоким содержанием простых углеводов.

Про регулярность питания в школьной столовой 70% ответили, что каждый день, по 15% ответили, что питаются не каждый день или не питаются вообще. Из ассортимента столовой чаще выбирают: выпечку (48%), суп (28%), второе блюдо и второе блюдо (по 21%). Но 69% отмечает, что им не всегда нравится питание в школьной столовой, 20% - не нравится. Из причин неудовлетворенности основной назвали высокую стоимость (37%), однообразность (31%), нехватку времени (22%), невкусно (10%) и большие очереди (10%).

При анализе самооценки антропометрических данных подростков с региональными оценочными таблицами было установлено, что 87% опрошенных детей, т.е. 15 человек, имеют гармоничный морфофункциональный статус, остальные дисгармоничный. В большинстве случаев за счет недостаточной массы тела. Резко дисгармоничного статус не выявлено ни у одного из опрошенных.

Выводы:

1. Питание учащихся является несбалансированным и неполноценным по основным макронутриентам, недостаточно разнообразным, нерациональным. Наблюдается дефицита белка животного происхождения, полиненасыщенных жирных кислот, клетчатки, витаминов и минеральных солей, которые необходимы подросткам с их большими учебными нагрузками и высокой физической активностью.

2. Дисбаланс диеты объясняется нерациональным подбором продуктов питания, что, возможно, связано с низким материальным достатком, непониманием принципов подбора продуктов для составления рациона и затруднениями, связанными с соблюдением принципов рационального питания.

3. Выявлена неудовлетворенность подростков питанием в школьной столовой, что обусловлено, в первую очередь, высокой стоимостью и однообразностью выбора. Также по результатам анкетирования установлено, что больше половины учащихся выбирают только выпечку. Таким образом, 1/3 учащихся старших классов не питаются в школьной столовой, пропуская один из приемов пищи, другие выбирают только лишь выпечку, заменяя полноценный прием пищи перекусом.

4. Для детей, не получающих адекватного физиологическим потребностям питания, характерны нарушения в антропометрическом статусе.

Литература:

1. Комплексная оценка здоровья детей и подростков. Методические рекомендации – Екатеринбург: УГМА, 2010. – 128 с.

2. Кучма В.Р. Образовательная программа «Здоровье школьника» / В.Р. Кучма, Ж.Ю. Горелова, Ю. Г. Мовшин // Вопросы детской диетологии. - М.:Династия, 2009. - Том 7, N 1. - С.49-52.

3. МР 2.3.1.2432-08. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения РФ. – М., 2008. – 40 с.

4. Питание здорового и больного ребенка / под ред. В.А. Тутельяна, И.Я. Коня, Б.С. Каганова – М.:Династия, 2009. – С. 49-54.

УДК 613.846

С.Р. Насибова, Л.Л. Липанова
АНАЛИЗ ТИПОВ КУРИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ
СТУДЕНТОВ УГМУ

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

S.R. Nasibova, L.L. Lipanova
THE ANALYSIS OF SMOKING BEHAVIOR OF THE USMU STUDENTS
Department of Hygiene and Ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

Контактный e-mail: sugranasibova@yandex.ru

Аннотация. В статье проанализированы типы курительного поведения 300 студентов 1-3 курсов УГМУ. Показано распределение курящих и некурящих студентов по курсам и половому составу.

Annotation. Smoking behavior is a comprehensive description of the individual characteristics of smoking behavior. Accounting for these signs as well as sex, age, stage of smoking, psychological readiness to quit, resolve to find the most appropriate approach to the treatment of smoking. The study was conducted by questionnaire, which voluntarily participated 300 students of 1-3 courses at the age of 17 to 20 years. In the beginning it was asked whether a student smokes. If the answer was positive, he was held D.Horna questionnaire to determine the type of smoking behavior. After D.Horna questionnaire, students identified the dominant type of smoking behavior and the possible causes of smoking, which further contributes to the facilitation of the fight against cigarette, as most of them want to give up this bad habit.

Ключевые слова: курение, студенты.

Keywords: smoking, students.