

УДК 613.95:616-053.2

DOI: 10.17816/pmj36583-87

МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНКЕТИРОВАНИЯ

И.А. Дымова^{1,2}, А.А. Кароян¹*

¹Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко,

²Глазовская межрайонная больница Министерства здравоохранения
Удмуртской Республики, Россия

MEDICOSOCIAL PROBLEMS OF PUPILS' HEALTH ACCORDING TO SURVEY RESULTS

I.A. Dymova^{1,2}, A.A. Karoyan¹*

¹Glazov State Pedagogical Institute named after V.G. Korolenko,

²Glazov Regional Hospital of the Ministry of Healthcare of Udmurt Republic, Russian Federation

Цель. Выявить региональные особенности и причины ухудшения здоровья школьников по результатам анкетирования.

Материалы и методы. Методом анкетирования изучили распространенность факторов, обусловленных образом жизни, учебно-воспитательным процессом, информированность школьников об основных факторах риска, сформированность у них установок на здоровый образ жизни. В исследовании приняло участие 247 учащихся 8–9-х классов 12 общеобразовательных школ города.

Результаты. Изучены причины ухудшения здоровья школьников, проживающих в малых городах России. Выделена и представлена группа неблагоприятных факторов, обусловленных образом жизни школьников: недостаточность питания, высокая учебная нагрузка, длительная работа за компьютером и распространенность вредных привычек, оказывающих наиболее выраженное отрицательное влияние на развитие и состояние здоровья растущего организма.

Выводы. Для сохранения здоровья школьников в современных условиях необходима оптимизация условий обучения и образа жизни с учетом региональных особенностей. При этом в первую очередь следует использовать управляемые факторы, не требующие дополнительных финансовых затрат: соблюдение гигиенического режима и питания в школе и дома; улучшение показателей внутришкольной среды; совершенствование учебных программ; проведение оздоровительных мероприятий; обучение здоровому образу жизни.

Ключевые слова. Анкетирование, здоровье, школьники, учебный процесс, вредные привычки, структура питания, здоровый образ жизни.

© Дымова И.А., Кароян А.А., 2019

тел. +7 (34141) 5 58 57

e-mail: ggpi-buh@ya.ru

[Дымова И.А. (*контактное лицо) – кандидат медицинских наук, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности, врач-педиатр; Кароян А.А. – кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности].

Aim. To reveal the regional features and causes of worsening of health among pupils using the results of survey.

Materials and methods. The method of questioning was used to study the prevalence of the factors, conditioned by the mode of life, educational process, informativity of pupils regarding the main risk factors, their loyalty to healthy way of life. The study included 247 pupils of the 8–9 forms from 12 secondary schools of the city.

Results. The paper is devoted to the study of the causes of worsening of health among pupils, living in small cities of Russia. There is singled out and presented a group of unfavorable factors, conditioned by pupils' way of life: malnutrition, intensive educational load, long use of computers and prevalence of bad habits, which negatively influence the development and health of the growing organism.

Conclusions. To preserve pupils' health in modern conditions, it is necessary to optimize the conditions of training and way of life taking into account regional features. First of all, the manageable factors ought to be used, which do not need additional financial costs: observation of hygienic regime and nutrition at school and at home; improvement of internal environment, perfection of curriculum, health-improving measures, training of healthy way of life.

Key words. Survey, health, pupils, educational process, bad habits, structure of nutrition, healthy way of life.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в России остро стоит проблема сохранения и укрепления здоровья детей подросткового возраста [2–6]. Подростки – интеллектуальный и репродуктивный потенциал нашей страны. Сохранение и приумножение здоровья школьников – один из важнейших критериев благосостояния государства в целом [1, 3, 4].

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН, около 90 % российских школьников имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья и лишь 2–3 % детей оканчивают школу здоровыми. Негативное влияние на формирование здоровья школьников оказывают: прогрессирующий рост хронических форм соматической патологии, аллергические заболевания, повышение частоты нервно-психических заболеваний, нарушения состояния репродуктивной сферы, высокий объем учебных и внеучебных нагрузок, интенсификация процесса обучения, уменьшение продолжительности сна и прогулок,

снижение физической активности, ухудшение качества питания [2, 5, 8, 9].

При этом среди детей и подростков широкое распространение получили протестные формы поведения: табакокурение, алкоголь, наркотики, ранняя сексуальная активность, девиантные формы поведения, т.е. те факторы, которые ВОЗ рассматривает как ключевые индикаторы здоровья.

Ухудшение здоровья подрастающего поколения приводит к негативным социальным последствиям, таким как неготовность к школьному обучению, ограничение профессиональной пригодности, пригодности к службе в армии, нарушение формирования и реализации репродуктивного потенциала, рождение нездорового потомства и как результат – «накопление груза патологии в поколениях» [2, 5, 7, 8].

Актуальность изучения проблемы отношения современных подростков к здоровью обусловлена несколькими причинами. Во-первых, произошла смена факторов патологии, которая характеризуется преобладанием неинфекционных эндогенных фак-

торов заболеваемости. Во-вторых, влияет относительно низкий уровень культуры здоровья и культуры поведения в сфере здоровья.

Итак, очевидно, что состояние здоровья школьников на современном этапе представляет собой серьезную медико-социальную проблему.

Цель исследования – выявить региональные особенности и причины ухудшения здоровья школьников по результатам анкетирования.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Разработана анкета, включающая 55 вопросов. В анонимном опросе приняло участие 247 учащихся (соотношение полов: 38,9 % мальчики и 61,1 % девочки) 8–9-х классов 12 общеобразовательных школ города. Анкетирование проводилось в учебных классах школ методом самостоятельного заполнения опросника при отсутствии работников школы для достижения объективности ответов респондентов. Полученные результаты обрабатывались в среде SPSS (статистический пакет для социальных наук). Анонимность анкеты и ответы в свободной форме позволили выявить неблагоприятные факторы, подтверждающие причины ухудшения здоровья школьников.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Считают себя здоровыми половина респондентов. У 25,6 % опрошенных имеются проблемы со зрением; наличие головных болей и периодические боли в животе отметили 19,9 и 15,3 % школьников соответственно.

Не считают необходимым придерживаться здорового образа жизни 38 % опрошенных,

так как, по их мнению, здоровье в большей степени зависит от качества медицинского обслуживания. Тем не менее почти 82 % школьников хотят улучшить свое здоровье.

Результаты анкетирования выявили ряд факторов, наиболее пагубно действующих на учащихся, это недостаточная двигательная активность, отсутствие малых форм физкультурно-оздоровительной работы, подвижных игр на воздухе. Так, в спортивных секциях занимаются лишь 41,5 % школьников, только 64,9 % не пропускают занятия физической культурой в школе, физкультминутки на уроках бывают у 18,2 %, гимнастика для глаз проводится у 16,3 %. Менее 1 ч бывают на свежем воздухе 15,6 %, 2–3 ч – 45,0 % опрошенных.

Недостаточное пребывание на свежем воздухе респонденты объясняют отсутствием свободного времени, причем в большей степени по причине загруженности в школе и выполнения домашних заданий по 4–5 ч в день, в том числе и в выходные дни. Уставшими к последнему уроку чувствуют себя 58,4 %. Это может быть обусловлено, по мнению опрошенных, различными аспектами учебного процесса (учебными нагрузками, расписанием уроков, качеством учебников), неправильно подобранной школьной мебелью (64,9 %), недостаточной освещенностью (22,0 %). Многие старшеклассники (76,4 %) испытывают недостаток ночного сна. Рекомендуемую норму ночного сна (8,5–9,0 ч) выдерживают лишь 23,6 % школьников.

Изучение затрат времени на основные виды внешкольной деятельности показало превышение допустимых норм работы с

компьютером в 1,5–2,0 раза у более 80,0 % респондентов. В ряде случаев эти затраты достигают 4–5 ч в день. Основная деятельность с компьютером – справочная, информационная и игровая. После длительной работы за компьютером отмечают астенические явления, такие как головная боль, усталость, – 58,9 %; резь в глазах, слезотечение – 63,4 %; боль в спине – 42,7 %.

Несомненна связь такого времяпрепровождения с формированием миопии, нарушений опорно-двигательного аппарата, ожирения, нейроциркуляторной патологии.

Питание является очень важным моментом в режиме дня учащихся, так как его нарушение в период получения основного общего образования может привести к расстройствам жизнедеятельности организма [4, 7, 9]. По данным проведенного нами анкетирования выявили, что структура питания детей подросткового возраста характеризуется низким потреблением биологически ценных продуктов питания. Два раза в неделю и реже получают мясные и рыбные продукты 40,3 %, молочные продукты – 15,6 %, овощи и фрукты – 28,6 % детей. Уходит в школу, не завтракая, четверть опрошенных. Получают горячее питание в школе 70,1 %. Ежедневно употребляют фастфуд 18,2 % школьников, чипсы – 16,8 %, сладкие газированные напитки – 21,6 %. Не употребляют первые блюда 13,9 % школьников, объясняя это ненужностью. Дополнительно витаминные препараты получают 38,2 %. Выявлена тенденция к увеличению потребления хлеба, мучных изделий. Нестабильный режим питания (менее 4 раз в день) имеют 40,2 % детей.

Неблагоприятный конфликтный психологический климат в семье признали 22,0 % опрошенных, в отношении с друзьями – 16,8 %, в школе – 23,4 %.

По мнению 75,3 % школьников, сохранять и укреплять здоровье они должны сами, родительскую ответственность признали 24,7 %.

При ответе на вопрос о своевременном обращении за медицинской помощью в случае заболевания 36,6 % опрошенных отметили, что обращаются к врачу при малейшем недомогании, 39,2 % – после нескольких дней плохого самочувствия, 13,4 % – только в случае тяжелой болезни, 10,8 % – когда нужна справка, освобождающая от занятий.

Анализ результатов, касающихся наличия или отсутствия вредных привычек, выявил, что в 7–8-х классах впервые пробуют курить табачные изделия и употреблять алкоголь 24,6 и 42,9 % юношей и 18,6 и 29,8 % девушек соответственно. Регулярно курят 19,8 % школьников, пробовали, но сейчас не курят 23,4 %, ни разу не пробовали 56,8 %.

Алкогольные напитки употребляют ежемесячно 12,4 % учащихся; изредка (несколько раз в год) 8,3 %; пробовали, но сейчас не употребляют алкоголь 52,0 % школьников; ни разу не пробовали алкогольные напитки 27,3 %. Не убеждены во вреде курения каждый четвертый и каждый второй – во вреде алкоголя.

Выводы

Таким образом, результаты нашего исследования выявили медико-социальные факторы, отрицательно влияющие на здоровье школьников, проживающих в малых го-

родах России, к ним относятся: недостаточная двигательная активность; распространенность нездорового питания, неполный охват горячим питанием в школе; нарушение режима дня и учебно-воспитательного процесса; нарушение санитарно-гигиенических требований к учебной и трудовой деятельности; наличие вредных привычек; неблагоприятный психологический микроклимат в семье и школе; отсутствие медицинской активности в случае заболевания. Результаты проведенных исследований согласуются с данными других авторов об отрицательных воздействиях медико-социальных, школьных факторов на здоровье учащихся, а также о низком уровне сформированности у них установок на здоровый образ жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Акопян А.С., Рево В.В., Шиленко Ю.В.* Социально-экономическое содержание медицинской доктрины XXI века (экстенсивные и интенсивные медико-производственные технологии). Проблемы управления здравоохранением 2001; 1: 48–54.
2. *Баранов А.А., Кучма В.Р., Сухарева Л.М.* Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях: руководство для врачей. М.: ГЭОТАР-Медиа 2008; 424.
3. *Баранов А.А., Альбицкий В.Ю.* Сохранять ли первичную медицинскую помощь детям? Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского 2005; 5: 4–7.
4. *Баранов А.А., Щеплягина Л.А., Ильин А.Г., Кучма В.Р.* Состояние здоровья детей как фактор национальной безопасности. Российский педиатрический журнал 2005; 2: 4–8.
5. *Бёйс Г., Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Рапопорт И.К., Степанова М.И., Храпцов П.И., Александрова И.Э., Бокарева Н.А., Соколова С.Б.* Школы здоровья в Европе и России. М.: Научный центр здоровья детей РАМН 2009; 83.
6. *Ильин А.Г.* Состояние здоровья детей подросткового возраста и совершенствование системы их медицинского обеспечения: автореф. дис. ... д-ра мед. наук. М. 2005; 462.
7. *Козицкая О.В., Чижова Ж.Г., Мусорина И.В., Боровых М.В.* Репродуктивное здоровье девочек старшего подросткового возраста из семей среднего уровня благосостояния. Актуальные проблемы здоровья детей и подростков и пути их решения. Материалы 3-го Всерос. конгр. с междунар. участием по школьной и университетской медицине. Под ред. чл.-корр. РАМН, проф. В.Р. Кучмы. М.: Научный центр здоровья детей РАМН 2012; 477.
8. *Кучма В.Р., Сухарева Л.М., Рапопорт И.К.* Школы здоровья в Европе и России. Ч. 2. Роль школ, содействующих укреплению здоровья, в формировании и укреплении здоровья детей. М.: Научный центр здоровья детей РАМН 2009; 37–58.
9. Материалы II Конгресса Российского общества школьной и университетской медицины и здоровья с международным участием. Под ред. чл.-корр. РАМН, проф. В.Р. Кучмы. М.: Научный центр здоровья детей РАМН 2010; 708.

Материал поступил в редакцию 07.08.2019