

ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ФАКТОРОВ РИСКА ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

Гапанович А.Ю., Шопик Е.Р.
студенты 3 курса педиатрического факультета

Научный руководитель – Заяц О.В.
Кафедра общей гигиены и экологии
УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Ожирение у детей и подростков является одной из актуальных проблем современного здравоохранения. Практически во всех регионах Беларуси количество больных детей неуклонно растет и удваивается каждые три десятилетия. Увеличение числа лиц, страдающих ожирением, имеет не только генетические и гормональные причины, но и связано с особенностями образа жизни ребенка – гиподинамией и нерациональным питанием. Современные дети много времени проводят за компьютером и телевизором. При этом питание детей часто не соответствует их энергозатратам.

Так, например, эксперты Всемирной организации здравоохранения прогнозируют двукратное увеличение количества лиц с ожирением к 2025 г. по сравнению с 2000 г. К концу 2018 г. более 1,2 млрд человек на планете имели лишнюю массу тела [1, 2, 3]. Вместе с ростом числа случаев ожирения у взрослого населения из года в год растет количество случаев ожирения у детей, в том числе у подростков. Снижение уровня ожирения именно в подростковом возрасте – залог здоровой, спортивной и процветающей нации [4, 6, 8].

Цель исследования. Изучить распространенность факторов риска избыточной массы тела и ожирения.

Материалы и методы исследования. Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты, включающей вопросы по питанию и физической активности. Всего опрошено 25 школьников 9-11 классов.

Результаты и их обсуждение. Известно, что определяющими факторами избыточного накопления жира в организме являются высококалорийное питание, нерегулярное питание, гиподинамия. Немаловажное значение имеет и наследственный фактор.

По индексу массы тела 58,9% школьников имеют нормальный вес (ИМТ 18,5-24,9), у 10% – избыточная масса тела (ИМТ 25-29,9), а 5,5% – страдают ожирением (ИМТ 30-34,9).

Для учащихся физиологически обоснованным является четырехразовое питание с распределением суточного рациона (25%, 20%, 35%, 20%) [7, 5]. Анализ кратности приемов пищи показал, что у большинства

опрошенных (65,0%) кратность приемов пищи составила 3-4 раза в день, у 35,0% – 1-2 раза в день. В ходе опроса было выяснено, что 65,0% школьников завтракали всегда, 28% школьников завтракали иногда, 7% школьников вообще не завтракали.

Недостаточным является потребление таких наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, как рыба, морепродукты, молочные продукты, растительные масла, свежие овощи, фрукты. Избыточным является потребление хлебобулочных изделий, сдобных изделий и сладостей.

По данным анкетирования, рыбу регулярно употребляли 31,4% школьников, морепродукты (например, морскую капусту, креветки) – 10,4%. Кратность приема данных продуктов составляла 1-2 раза в месяц.

В суточном рационе питания большая доля приходилась на кондитерские изделия. Анализ полученных данных показал, что кондитерские изделия ежедневно употребляли 40,4% учащихся.

В подростковом возрасте малоподвижный образ жизни в большей степени влияет на развитие ожирения. Так, по результатам опроса, только 28% школьников занимались в спортивных секциях. Также большую часть времени школьники проводили за просмотром телевизора и выполнением домашних заданий. Положительной тенденцией является тот факт, что большинство подростков осознают важность проблемы ожирения, что подтверждает тот факт, что 82,2% опрошенных считают ожирение актуальной проблемой современного общества. А еще больше опрошенных подростков – 87,8% считают, что обязательно необходимо проводить профилактику развития ожирения среди населения.

Выводы. Таким образом среди школьников широко распространены факторы риска ожирения и избыточной массы тела, что указывает на необходимость проведения профилактической работы среди данной группы населения.

Литература:

1. Современные особенности подростковой гастроэнтерологии / А. М. Запруднов [и др.] // Педиатрия. – 2011. – Том 90. № 2. – С. 1-13.
2. Детская гастроэнтерология – настоящее и будущее / П. Л. Щербаков [и др.] // Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология. – 2011. – № 1. – С. 3-8.
3. Детская гастроэнтерология: проблемы и задачи на современном этапе / А. А. Баранов [и др.] // Вопросы современной педиатрии. – 2007. – Том 6. № 5. – С. 5-14.
4. Факторы риска и оценка состояния соматического здоровья детей младшего школьного возраста / В. С. Калмыкова [и др.] // Медицинский вестник Северного Кавказа. – 2010. – № 2. – С. 30-33.
5. Наумов, И. А. Общая и военная гигиена : пособие для студентов лечебного факультета : в 3 ч. / И. А. Наумов, С. П. Сивакова, Т. И. Зиматкина. – Гродно : ГрГМУ, 2013. – Ч. 1. – 424 с.

6. Исследование отклонений массы тела у современной студенческой молодежи / Е. В. Егорычева [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 3. – С. 12-15.

7. Оценка фактического питания и пищевого статуса современных детей и подростков / Н. Н. Павлов [и др.] // Медицина. – 2014. – № 3. – С. 43-48.

8. Индекс массы тела как показатель здоровья и образа жизни людей / В. В. Шкрадюк [и др.] // Медицинские новости. – 2012. – № 4. – С. 143-148.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Германович А.А., Воробей С.А.
студенты 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – ассистент Заяц О. В.
Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность: Эмоциональное состояние студенческой молодежи является одним из важных индикаторов для оценки уровня адаптации. Раннее выявление депрессивных, тревожных наклонностей, неустойчивости в настроении способствует своевременной коррекции процесса обучения и организации мероприятий по повышению устойчивости к психоэмоциональному стрессовому фактору в рамках образовательной программы.

Повышение адаптационной способности влияет как на качество усвоения материала и навыков на уровне высших учебных заведений, так и на здоровье обучающихся.

Необходимо различать понятия тревога и тревожность. Тревога – это психологическое состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Тревога является самым распространенным эмоциональным нарушением и наблюдается в популяции в 30% случаев. Тревожность – это свойство, индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. В некоторых случаях тревожность является субъективным проявлением неблагополучия личности. Современные исследования направлены на различение ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности. В процессе обучения в высших учебных заведениях к студентам предъявляются высокие требования, которые не всегда соответствуют психоэмоциональной готовности учащихся [1].