

ОЦЕНКА КОМПОНЕНТОВ ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

Ю. В. Соловьева¹, Н. А. Скоблина²

¹*Федеральное государственное учреждение «Национальный
медицинский исследовательский центр здоровья детей»
Министерства здравоохранения Российской Федерации,*

²*Федеральное автономное образовательное учреждение высшего
образования Российский национальный исследовательский
медицинский университет имени Н. И. Пирогова
Министерства здравоохранения Российской Федерации,
г. Москва, Российская Федерация*

Введение. Подростковый период – это период, охватывающий возраст 10-19 лет, согласно ВОЗ. В России подростковый период – это 10-18 лет, однако, согласно данным литературы, встречаются и иные описания подросткового периода – 10-14 и 15-18 лет [6].

В настоящее время все чаще отмечается отрицательная динамика показателей здоровья современных подростков, которые так или иначе связаны с рискованное поведение в образе жизни, а именно частым употреблением «нездоровой пищи», злоупотреблением блюдами фаст-фуда и газированными напитками, недостаточным сном и прогулками на свежем воздухе, снижением двигательной активности из-за массовой цифровизации, нестабильностью психо-эмоционального фона, который связан, как особенностями формирования и созревания структур мозга, так и с длительным времяпровождением за монитором компьютера/планшета/телефона [2].

Наличие таких вредных привычек, как употребление не только сладких газированных напитков, но порой алкогольных напитков, а также курение, в т.ч. вейпов, неполноценный или недостаточный сон, могут нанести угрозу для здоровья подростков, а также стать глобальной проблемой в плане собственного здоровья среди подростков, оказывая свое отсроченное воздействие и на последующие поколения [1, 4].

Как известно физическая активность – это один из способов профилактики избыточной массы тела и ожирения у подростков,

а следовательно, и способ профилактики разного рода хронических заболеваний, включая сердечно-сосудистые, эндокринные, а в ряде случаев даже и онкологических. Кроме того, учеными научно доказано, что занятия спортом улучшают не только физическое состояние, но психо-эмоциональное, поэтому необходимо приучать детей и подростков к здоровому образу жизни с раннего возраста [3, 5, 7].

Следовательно, важным и актуальным в настоящее время является выявление факторов нарушения в образе жизни подростков.

Цель исследования: оценка компонентов образа жизни современных подростков.

Материал и методы исследования. Были проанкетированы 173 подростка (115 девочек и 58 мальчиков), обучающиеся в школах г. Москвы.

Для исследования были выбраны учреждения, руководители которых дали положительный ответ на предложение принять участие в исследовании.

Средний возраст старшеклассников составил 16,2 г.

Выборка старшеклассников составила не менее 100 наблюдений, что было рекомендовано, согласно методике проведения гигиенических исследований.

Критерии включения – школьники старших классов, наличие подписанного информированного согласия и корректно заполненной анкеты. Критерии исключения – любая другая возрастная группа, отсутствие согласия на проведение анкетирования.

Работа по исследованию проводилась с соблюдением требований биомедицинской этики.

Статистический анализ проводился с использованием стандартных методов с применением пакетов Microsoft Excel 16 и Statistica 10.0.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно данным проведенного анкетирования среди старшеклассников по оценке компонентов образа жизни, 92,0% подростков имели средние показатели, 6,0% – высокие показатели, а 2,0% подростков не имели никаких представлений о здоровом образе

жизни, не придерживались его, а поэтому имели высокий риск по формированию в дальнейшем заболеваний.

Школьники старшей школы, употребляющие горячую пищу (суп, второе блюдо, молочную кашу, омлет) 3 и более раз – 36,0%, 2 раза – 39,0%, не употребляющие горячую пищу, в нашем исследовании составили – 3,0%.

Ежедневно употребляли фрукты 28,0% школьников старшей школы.

Рыбу употребляли 2 и более раз в неделю 5,2% школьников старшей школы, но рыба отсутствовала в рационе опрошенных (13,7%).

В качестве гарнира овощи употребляли 3,6% школьников старшей школы; так называемые, условно полезные продукты, такие как, например, макароны из муки грубого помола – 84,4%; рис и картофель – 12,0% опрошенных. Продукты растительного происхождения преобладали в рационе у 34,4% школьников старшей школы. У 34,4% в рационе на гарнир преобладали продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы, такие как картофель и рис. Ежедневно употребляют овощи 59,6% школьников старшей школы и не употребляют – 3,4%.

Молочные продукты ежедневно присутствовали в рационе у 32,7% школьников старшей школы, вообще не употребляли – 5,17%.

Воду в качестве напитка в течение дня предпочитают 26,0% школьников старшей школы, сладкие газированные напитки предпочитали 10,3% опрошенных.

Пищу дополнительно досаливали в тарелке 14,0% школьников старшей школы, не досаливали – 17,2%.

Сладости ежедневно присутствовали в рационе 22,4% школьников старшей школы.

В школьном буфете перекусывали фруктами и овощами 14,0% школьников старшей школы.

Из напитков в буфете воду употребляли 24,1% школьников старшей школы и 5,2% – предпочитали сладкие газированные напитки.

Время отхода ко сну после ужина у подростков составило следующие значения: старшеклассники, которые ложатся спать через 30 мин после ужина – 4,0%, через 1 ч – 7,0%, через 2,5 ч и

более – основная часть подростков.

Анализ оценки степени риска для здоровья приёма пищи менее 3 раз в день, где 1 – минимальный риск, а 10 – максимальный риск, по мнению самих подростков, составил в среднем 4,6 балла из 10 возможных, что свидетельствует о том, что часть старшеклассников недооценивает риск нерационального питания.

Анализ оценки степени риска для здоровья. Степень риска для здоровья отхода ко сну, где 1 – минимальный риск, а 10 – максимальный риск, по мнению самих подростков, составила в среднем 4,1 балла из 10 возможных, что свидетельствует о том, что часть старшеклассников недооценивает риск нерационального питания. Таких подростков было 58,4%.

Таким образом, подростки так или иначе сами программируют свой организм соблюдая или нарушая образ жизни. А сбалансированное питание, полноценный сон, достаточная физическая активность, включая и пешие прогулки на свежем воздухе, благоприятный психо-эмоциональный фон, отсутствие вредных привычек способны, снизить риск влияния неблагоприятного воздействия факторов окружающей среды, а в некоторых случаях даже и оказать благоприятное воздействие.

Выводы. Проведенная оценка компонентов образа жизни современных подростков позволяет говорить, что их образ жизни далек от здорового, что связано с недостаточной информированностью и требует пристального внимания как со стороны родителей, педагогов, медицинских работников, так и самих подростков.

Литература

1. Гигиеническое обоснование и разработка рационов питания школьников / В. Р. Кучма [и др.] // Здоровье семьи – 21 век. – 2018. – № 2 (2). – С. 32–59.
2. Место гаджетов в образе жизни современных школьников и студентов / Н. А. Скоблина [и др.] // Здоровье населения и среда обитания. – 2017. – № 7 (292). – С. 41–3; DOI 10.35627/2219-5237/2017-292-7-41-43.
3. Метаболический синдром и ожирение у детей как социально-гигиеническая проблема / А. А. Шикалева [и др.] //

Российский вестник гигиены. – 2022. – № 4. – С. 10–3; DOI: 10.24075/rbh.2022.059.

4. Научное обоснование и разработка современных рационов питания школьников / В. Р. Кучма [и др.] // Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского. – 2019. – Т. 99, № 3. – С. 124–34.

5. Современные направления профилактической работы в образовательных организациях / В. Р. Кучма [и др.] // Гигиена и санитария. – 2014. – Т. 93, № 6. – С. 107–11.

6. Современные подходы к возрастной периодизации контингентов детей, подростков, молодежи здоровье молодежи: новые вызовы и перспективы : монография в 5 т. Том 2 / Л. П. Чичерин [и др.]. – М. : Научная книга, 2019. – С. 8-30.

7. Paiement, K. Changes in Lifestyle Habits among Adolescent Girls after FitSpirit Participation / K. Paiement, V.Drapeau, J.A. Gilbert // Int. J. Environ Res. Public Health. – 2020. – № 17 (12). – P. 4388; DOI: 10.3390/ijerph17124388

УДК 613.2-057.875

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ЮЖНО-УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Л. И. Сутягина

*Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Южно-уральский
государственный гуманитарно-педагогический университет»,
г. Челябинск, Российская Федерация*

Введение. Правильное питание является ключом к здоровью и красоте человека [2].

Правильное питание – это сбалансированная питание, которое наполняет организм человека всеми витаминами, макроэлементами и микроэлементами.

Многие люди не понимают концепцию правильного питания: кто придумал правила и откуда они взялись. Фактически, правильное питание разрабатывается диетологами. Они обнаружили сколько углеводов, жиров и белков нужно каждому человеку каждый день. Конечно, для этого была