

заболеваний сердца, 45% подростков понимают двигательную активность, как занятие спортом. На вопрос, почему алкоголизм и здоровье несовместимы, 75% подростков ответили, что приводит к аномалиям развития плода, а также к различным заболеваниям. На вопрос какова роль здорового образа жизни в сохранении здоровья 68% подростков ответили, что она имеет большое значение в укреплении и поддержании здоровья, 24% подростков ответили, что это всего лишь профилактика заболеваний, 8% подростков ответили, что это нужно только для сохранения хорошего телосложения.

Анализ результатов показал, что после конкретизации знаний о здоровом образе жизни, многие подростки стали вести здоровый образ жизни.

Выводы. Таким образом, на сегодняшний день уровень знания подростков по большинству аспектов здорового образа жизни является недостаточным. Следует чаще проводить пропаганду здорового образа жизни среди подростков.

PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLES AMONG TEENAGERS

¹D.M. Berdimbetov, ²Sh.A. Inakov, ²D.A. Kasimova

¹Nukus branch Of Tashkent Pediatric Medical Institute, ²Tashkent Medical Academy

The purpose was to study and that the effective modernization in promoting healthy lifestyles among teenagers.

Research objectives:

1. Conducting a confidential survey and conversations among teenagers.
2. The study of the state of illness among teenagers.
3. Systematization of data identified teens and evaluation of the results.

Material of research survey data and conversations among teenagers. (№ 1 Republic Tuberculosis Dispensary; Karakalpak Republican Organization of the Red Crescent Society of Uzbekistan; № 7 clinic of Nukus).

Research method based on a systematic review of the evidence, served as social-medical (hospital records of teenagers (from 7 clinics - Nukus)), epidemiological (based on the correlation analysis of the incidence teenagers) and statistics (statistical data processing) techniques.

The results of the study. Human health is only 10% dependent on medicine, 20% of heredity, 20% from the external environment, and in 50% of the lifestyle of the person. This applies particularly to young people, because it is in this age because of physiological, functional and psychological characteristics of health problems often are functional, they are reversible and amenable to correction.

Conclusions: For the ultimate achievement in creating a healthy lifestyle among teenagers need a radically new approach to the promotion and disease prevention among the teenage generation. It is necessary to take into account the new important influencing factors for a healthy lifestyle among teenagers, such as territorial terms, conditions and way of life, education and outlook, mentality and many others that have a significant priority in shaping personality traits teenage generation. Action on lifestyle factors may be different and unequal in the various areas of our country.

According to the observations of the most effective method of health promotion and disease prevention among teenagers is the work carried out by young professionals. Preparation of really good young trainers in the age groups of 16 - 18, 19 - 21, 22 - 25 years old will be effective in addressing the issue.

ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ЗРЕНИЕ ПОДРОСТКОВ

М.С. Зарипова, К.С. Утемуратов, Н.М. Шуакбаева, Г.Т. Утепбергенова

Нукусский филиал Ташкентского педиатрического медицинского института, г.Нукус

Стремительное развитие компьютерных технологий качественно меняет жизнь подростков и порождает множество новых проблем, в частности, проблему формирования информационной культуры и безопасности среди подрастающего поколения. Поэтому необходимо знать, как правильно пользоваться компьютером, чтобы не навредить здоровью, в частности зрению.

Цель исследования. Изучение обращения детей школьного возраста с компьютером, влияние компьютера на их зрение и соблюдение санитарно - гигиенических норм учащимися при работе с компьютером.

Материал и методы исследования. Программа исследований включала проведение анкетного опроса среди учащихся. С помощью специально разработанных анкет проведен опрос 185 детей 8-9 классов, обучающихся в общеобразовательной школе №37 г.Нукус.

Результаты исследований. Выявлено, что из всего контингента опрошенных детей 1,7% не пользуются компьютером, 10,3% -пользуются компьютером в течение 1 года, 62,2% - в течение 3 года, 20,5% - 5 лет, 6,3% более 5 лет. Данные анкетного опроса показали, что из числа занимающихся компьютером в среднем 72,2% школьников за компьютером проводят время до 2-х часов в день, 15,8% детей – от 2-х до 5 часов в день, 12% -более 5-ти часов.

При пользовании компьютером в основном большинство детей (52,4%) предпочитают игры, 25,3% детей пользуются программами графического редактора (P/Paint, Photoshop), 18,1% детей используют текстовый редактор (Word) и 12,2% школьников используют другие программы или одновременно все программы.

При изучении потребности в компьютерных играх из числа опрошенных детей 18,5% смотрят на игры равнодушно, у 67,4% учащихся периодически возникает желание поиграть и 14,1% школьников ни дня не могут без них обойтись.

Частота ухудшения самочувствия во время работы за компьютером с появлением головной боли временами почувствовали 40,1% и регулярно -14,4% подростков, у остальных школьников (45,5%) головная боль не отмечалась. В течение последнего года 32,7% отмечает ухудшение зрение, 16,1% стали носить очки, остальные 52,2% жалоб не предъявляют.

Особый интерес представили данные о соблюдении учащимися правил профилактики при работе за персональным компьютером. Такие данные при работе на компьютере, делали ли перерывы и упражнения для глаз, которые, несомненно, оказывают влияние на состояние здоровья детей.

Данные опроса свидетельствовали, что почти 34,5% школьников вообще не делали перерывы, 37,1% ученики делали перерывы каждый час, 11,3% -каждые 45 минут и остальные подростки (17,1%) делали перерывы по-разному. Почти 57,7% учащихся во время работы на компьютере вообще не делали упражнения для глаз, 23,2% детей каждый час и 19,1% -каждые 30 минут выполняли упражнения.

Выводы. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что при работе за персональным компьютером большинство детей не придерживались режимных моментов, таких как своевременно не делали перерывы и упражнения.

Следовательно, для предотвращения вредного воздействия компьютера на организм подросток в комплекс санитарно - гигиенических мероприятий должен включать соблюдение режима работы за компьютером, регулярное проведение профилактических перерывов и упражнения для глаз. Выполнения этих мероприятий должны контролироваться не только в школе, но и родителями дома.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПАРАМЕТРОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ У ДЕТЕЙ В РАЗЛИЧНЫХ РАЙОНАХ ЮЖНОГО ПРИАРАЛЬЯ

Э.М. Матуразова, Д.Ш. Утемуратова, Г.А. Баймуратова
Нукусский филиал ТашПМИ

Тенденция к росту патологических отклонений артериального давления у детей ставит проблему изучения системы кровообращения в ряд актуальных проблем современной физиологии человека. Статистический анализ сердечного ритма – является признанным в прикладной и специальной физиологии методом исследования. Он основывается на разработках Р.М. Баевского и др., которые первоначально предназначались для прогнозирования состояния человека в условиях космического полета, сложной операторской деятельности и т.д. В настоящее время этот метод применяется для определения типа регуляции сердечной деятельности.

Цель работы. Изучение показателей системы кровообращения на примере кардиоинтервалографии для определения резервных возможностей и функциональной активности сердечно-сосудистой системы.