

ВЛИЯНИЕ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

С.А. УБАЙДУЛЛАЕВА

Ташкентский педиатрический медицинский институт, Республика Узбекистан, г. Ташкент

КАМ ҲАРАКАТ ҲАЁТ ТАРЗИНИНГ ЎСМИРЛАР СОҒЛИҒИГА ТАЪСИРИ

С.А. УБАЙДУЛЛАЕВА

Тошкент педиатрия тиббиёт институти, Ўзбекистон Республикаси, Тошкент

INFLUENCE OF THE INACTIVE WAY OF LIFE ON HEALTH OF TEENAGERS

S.A. UBAYDULLAYEVA

Tashkent pediatric medical institute, Republic of Uzbekistan, Tashkent

Тадқиқот мақсади: кам ҳаракат ҳаёт тарзининг ўсмирлар соғлиғига таъсирини ўрганиш.

Тадқиқот материаллари: 14-18 ёшдаги Тошкент шаҳри ва Сирдарё вилоятидаги ўсмирлар орасида 1350 нафар болаларнинг анкетасини йиғиш асосида тадқиқот иши олиб борилди. Улардан 663 нафари киз болалар ва 687 нафари ўғил болалар.

Натижалар. 39,8% ўсмирларда соғлиғига бевосита таъсир этувчи кам ҳаракат ҳаёт тарзи аниқланди. Таълим муассасаларида етарли ҳажмда бўлмаган жисмоний зўриқишлар - ўқувчи ўсмирлар жисмоний соғлиғининг пасайиш омили ҳисобланади. Кам ҳаракат ҳаёт тарзи бўлган ўсмирлар орасида кам қонлик 3 марта зиёт эканлиги аниқланди, 17,9%да артериал қон босимининг ошиши ва 25,3%да аксинча қон босимининг пасайиши аниқланди. 49,5% ўсмирларда касалликларнинг у ёки бу шакли, хусусан эндокрин тизими ва меъда ичак тракти касалликлари билан характерланадиган касалликлар аниқланди.

Калит сўзлар: кам ҳаракат ҳаёт тарзи, ўсмирлар, жисмоний зўриқиш.

Research objective: to study influence of an inactive way of life on health of teenagers.

Materials and methods of research: on the basis of the carried-out questioning of 1350 children living in Tashkent and Syrdarya area. Examination was conducted among teenagers at the age of 14-18 years, from them at 663 girls and 687 boys.

Results. Among 39,8% of teenagers the inactive way of life which had direct impact on their health was noted. The insufficient volume of physical activities in educational institutions is the factor reducing physical health of the studying teenagers. Among teenagers with an inactive way of life 3 times more often anemia was observed, and at 17,9% increase of arterial pressure, whereas at 25,3% on the contrary decrease was registered. 49,5% of teenagers have these or those forms of diseases which were characterized in most cases by diseases of endocrine system and a gastrointestinal tract.

Key words: *inactive way of life, teenagers, physical activity.*

Актуальность. Физическое развитие остается одним из важнейших показателей здоровья и возрастных норм совершенствования, поэтому практическое умение правильно оценить его будет способствовать воспитанию здорового поколения. В настоящее время во многих странах мира широко вводится культ здоровья. А это, в свою очередь, способствует формированию потребности в здоровом теле. Рост, масса, последовательность в увеличении различных частей тела, его пропорции запрограммированы наследственными механизмами и при оптимальных условиях жизнедеятельности идут в определенной последовательности. Однако внешние и внутренние факторы могут не только нарушить последовательность развития, но и вызвать необратимые изменения [3].

Движение - естественная потребность организма человека. Избыток или недостаток движе-

ния - причина многих заболеваний. Оно формирует структуру и функции человеческого организма. В ходе длительного эволюционного развития человека сложилась очень тесная связь между его двигательными функциями и деятельностью внутренних органов [5]. В период роста и развития человека движение стимулирует обмен веществ и энергии в организме, улучшает деятельность сердца и дыхания, а также функции некоторых других органов, играющих важную роль в приспособлении человека к постоянно изменяющимся условиям внешней среды. Большая подвижность детей и подростков оказывает благоприятное воздействие на их головной мозг, способствуя развитию умственной деятельности. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом - обязательное условие здорового образа жизни [4].

Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы [2]. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет важную роль. Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками. Для нормального развития и функционирования организма сохранения здоровья необходим определенный уровень физ. активности. Этот диапазон имеет минимальный, оптимальный уровни двигательной активности и максимальный [6].

Недостаток двигательной активности в нашей стране характерен для большинства городского населения и, особенно, для лиц, занятых умственной деятельностью. К ним относятся не только работники умственного труда, но также школьники и студенты, основной деятельностью которых является учеба [1].

Цель исследования: изучить влияние малоподвижного образа жизни на здоровье подростков.

Материалы и методы исследования: на основании проведенного анкетирования 1350 детей, проживающих в г. Ташкенте и Сырдарьинской области. Обследование проводилось среди подростков в возрасте 14-18 лет, из них у 663 девочек и 687 мальчиков. Проводились антропометрические исследования (рост, вес, ИМТ).

На основании разработанного опросника были установлены показатели малоподвижного образа жизни.

Дети с малоподвижным образом жизни были осмотрены следующими специалистами: педиатром, невропатологом, травматологом, стоматологом, детским гинекологом, эндокринологом и хирургом.

Результаты исследования: при анализе полученных данных анкетного опроса нами было установлено, что из 1350 детей 537 детей имеют малоподвижный образ жизни (39,8%). Причем у девочек встречалась в 1,5 раза чаще, чем у мальчиков - соответственно, в 47,1% (312 девочек) и 31,4% (216 мальчиков) случаев ($p < 0,05$).

Среди подростков, ведущих малоподвижный образ жизни, дисгармоничность физического развития встречалась в 5,6 раз чаще, чем среди физически активных подростков (35,6%; 191 подросток против 6,4% (52 подростка)).

Согласно проведенным исследованиям, как зарубежных, так и отечественных авторов, малоподвижный образ жизни со временем трансформируется в гипокинезию, а в последующем - в соматоформную дисфункцию вегетативной нервной системы [1].

Согласно проведенному нами анализу установлено наличие у 23,2% подростков с малоподвижным образом жизни вегетативной дистонии (в т.ч. 3,5% выраженной), позволяющей прогнозировать у них снижение толерантности к физическим, эмоциональным и интеллектуальным нагрузкам. У физически активных подростков наличие дистонии встречалось в 6,4% (52 подростка).

Так же у подростков с малоподвижным образом жизни в 3 раза чаще наблюдалась анемия по сравнению с физически активными подростками.

Повышение артериального давления было зарегистрировано у 17,9% подростков с малоподвижным образом жизни, тогда как у физически активных подростков повышенное артериальное давление встречалось только у 7,7% (63 подростка), что в 2,3 раза ниже. Гипотония наблюдалась у 25,3% (136) подростков с малоподвижным образом жизни. У данной категории детей в 2,6 раз чаще встречались подростки, находившиеся на «Д» учете у разных специалистов.

В целом, около половины подростков имеют те или иные формы заболеваний (49,5%; 668 подростков). Особо хочется отметить, что наибольшее количество заболеваний той или иной формы наблюдалось среди подростков с малоподвижным образом жизни.

Среди данной категории подростков наиболее часто встречались заболевания эндокринной системы (58,2%; 389 подростков), заболевания ЖКТ (24,3%; 162 подростка), реже - сердечно-сосудистые заболевания (15,7%; 105 подростков), заболевания мочевыделительной системы (5,1%; 34 подростка). При этом указанные состояния в 1/3 случаев сочетались.

Таким образом, результаты позволяют выделить группы медико-социального риска среди подростков. Выявленные тенденции и зависимости позволяют определить приоритетные мероприятия по профилактике заболеваний у подростков с учетом их образа жизни, факторов риска развития ХНИЗ, условий быта и физического статуса.

Выводы:

1. Среди 39,8% подростков отмечался малоподвижный образ жизни, который имел непосредственное воздействие на их здоровье.

2. Недостаточный объем физических нагрузок в образовательных учреждениях является

фактором, снижающим физическое здоровье учащихся подростков.

3. Среди подростков с малоподвижным образом жизни в 3 раза чаще наблюдалась анемия, а у 17,9% было зарегистрировано повышение артериального давления, тогда как у 25,3% наоборот снижение.

4. 49,5% подростков имеют те или иные формы заболеваний, которые характеризовались в большинстве случаев заболеваниями эндокринной системы и ЖКТ.

Литература:

1. Великанова Л.П. Клинико-эпидемиологический мониторинг состояния нервно-психического здоровья детей и подростков. Педиатрия 2004; 1: 67-70.
2. Кательницкая Л.И., Ахвердиева М.К., Глова С.Е и др. Паспорт здоровья и профилактика хронических неинфекционных заболеваний: учебное пособие. - Ростов-на-Дону: ГОУ ВПО Рост ГМУ Росздрава, 2007. - 192 с.
3. Корчина Т.Я., Денежкина В.Л. Профилактика неинфекционных заболеваний у детей и подростков урбанизированного северного региона // Успехи современного естествознания. – 2009. – № 6 – стр. 72-73.
4. Меньшикова Л.И. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний у детей. Экология человека 2003; 3: 45-50.
5. Чехонадская Е.И. Эпидемиология поведенческих факторов риска неинфекционных заболеваний в подростковой и взрослой популяциях. Политика и стратегия целевых школьных профилактических программ. Автореф. Дис. ... канд.мед.наук. – Оренбург, 2003. – 23 с.
6. Volek J. S., Westman E. C. Very-low-carbohydrate weight-loss diets revisited// Cleve. Clin. J. Med. 2002; 69: 849, 853, 856–848.

ВЛИЯНИЕ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

С.А. УБАЙДУЛЛАЕВА

Ташкентский педиатрический медицинский институт, Республика Узбекистан, г. Ташкент

Цель исследования: изучить влияние малоподвижного образа жизни на здоровье подростков.

Материалы и методы исследования: на основании проведенного анкетирования 1350 детей, проживающих в г. Ташкенте и Сырдарьинской области. Обследование проводилось среди подростков в возрасте 14-18 лет, из них у 663 девочек и 687 мальчиков.

Результаты. Среди 39,8% подростков отмечался малоподвижный образ жизни, который имел непосредственное воздействие на их здоровье. Недостаточный объем физических нагрузок в образовательных учреждениях является фактором, снижающим физическое здоровье учащихся подростков. Среди подростков с малоподвижным образом жизни в 3 раза чаще наблюдалась анемия, а у 17,9% было зарегистрировано повышение артериального давления, тогда как у 25,3% наоборот снижение. 49,5% подростков имеют те или иные формы заболеваний, которые характеризовались в большинстве случаев заболеваниями эндокринной системы и ЖКТ.

Ключевые слова: малоподвижный образ жизни, подростки, физическая нагрузка.