

УДК 616.12

САМООЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ СЕЛЬСКОЙ ШКОЛЫ

¹Янтими́рова Р.А., ²Янтими́рова З.Р.¹Тюменский государственный университет, Тюмень, e-mail: fisiomed.tmn@yandex.ru;²Московский государственный медико-стоматологический университет им. А.И. Евдокимова, Москва, e-mail: 110110tmn@mail.ru

Проведено анкетирование и клинико-диагностическое обследование у 62 юношей и 53 девушек, проживающих и обучающихся в средней школе с. Нижняя Тавда. Данные обработаны в программе SPSS 17.0. Предварительная оценка анкет показала четко выраженную гендерную направленность в отношении к здоровью: у юношей отмечена тенденция к отрицанию значимых факторов риска развития неинфекционных заболеваний, а среди девушек доминируют субъективные симптомы психоэмоционального напряжения. Вне зависимости от пола практически все респонденты знали свой рост и вес, о показателях систолического и диастолического артериального давления информированы 84,1 % юношей и 63 % девушек. Никто не указал в анкете значения общего холестерина. Анализ результатов анкетирования показал высокую частоту встречаемости курения и употребления алкоголя у юношей, обучающихся в старших классах. Только 67,7 % юношей отрицали факт курения, 35,5 % из них употребляли алкоголь. Более половины юношей и девушек отмечали симптомы вегетативной дисфункции: метеозависимость, головные боли, раздражительность и вспыльчивость, нарушение сна, тревожность.

Ключевые слова: методика самооценки здоровья и факторов риска развития неинфекционной патологии, уровень тревожности, курение

SELF-ASSESSMENT OF HEALTH STUDENTS OF THE SENIOR CLASSES OF THE VILLAGE SCHOOL

¹Yantimirova R.A., ²Yantimirova Z.R.¹Tyumen state university, Tyumen, e-mail: fisiomed.tmn@yandex.ru;²Moscow State University of Medicine and Dentistry named after A.I. Evdokimov, Moscow, e-mail: 110110tmn@mail.ru

A questionnaire survey and clinical and diagnostic examination in 62 boys and 53 girls living and studying at secondary school Nizhnyaya Tavda. Data processed in the program SPSS 17.0. Preliminary evaluation of the questionnaires showed a clear gender focus in relation to health: in boys there was a trend to a denial of the significant risk factors for noncommunicable diseases among girls and dominated by subjective symptoms of emotional stress. Regardless of gender, nearly all respondents knew your height and weight, systolic and diastolic blood pressure informed 84,1 % of boys and 63 % girls. No one stated values of total cholesterol. Analysis of the results of the survey showed a high prevalence of Smoking and alcohol consumption in boys enrolled in high school. Only 67,7 % of young men denied Smoking, 35,5 % of them drank alcohol. More than half of young men and women celebrated symptoms of autonomic dysfunction: meteosensitivity, headaches, irritability and nervousness, sleep disturbances, anxiety.

Keywords: methodology self-assessment of health and risk factors for noninfectious diseases, level of anxiety, smoking

Профилактика основных и дополнительных факторов риска (ФР) развития неинфекционных заболеваний является стратегическим направлением реализации национального проекта «Здоровье» и региональной целевой программы «Развитие здравоохранения Тюменской области» до 2020 года. В организациях системы общего образования Тюменской области регулярно проводятся мероприятия по профилактике, запрещению курения и употребления психотропных веществ, организовано полноценное питание, созданы необходимые условия для занятия физической культурой и спортом [2, 5, 6]. Информированность обучающихся о состоянии собственного здоровья служит надежным критерием эффективности здоровьесберегающих технологий, используемых в учебно-воспитательном процессе средней школы [1, 3, 4].

Цель исследования: оценить уровень информированности обучающихся старших

классов об основных показателях состояния здоровья и факторов риска развития неинфекционных заболеваний.

Материалы и методы исследования

Проведено анкетирование и клинико-диагностическое обследование у 115 обучающихся старших классов МАОУ Нижнетавдинской СОШ от 14 до 17 лет. Всем респондентам измеряли АД, рост, вес. Клиническое исследование включало: ЭКГ, Эхо-КГ, определение общего холестерина, клинический минимум и осмотр врачей. Оценка эмпирических данных у 62 юношей и 53 девушек проведена с соблюдением норм и правил этической экспертизы, принятых для биомедицинских исследований. Данные обработаны в программе SPSS 17.0.

Результаты исследования и их обсуждение

Оригинальная авторская методика самооценки здоровья и ФР развития неинфекционной патологии позволила выявить основные факторы развития неинфекционных

заболеваний и определить уровень информированности об основных морфофункциональных показателях респондентов – уровне артериального давления, росте и весе, показателях общего холестерина [7]. Практически все школьники оценивают экологическую обстановку в регионе как благоприятную для проживания, но пользуются фильтрами для очистки воды 90% респондентов. Информированы о показателях систолического и диастолического артериального давления 84,1% юношей и 63% девушек, о росте и весе сообщили 98,1% девушек, 87,3% юношей указали в анкетах свой вес и 88,9%

из них – свой рост. О значениях общего холестерина не было информации ни у одного из обучающихся. Не вызывали затруднений у респондентов вопросы о характере питания, но достаточно часто школьники указывали несколько вариантов ответов, нередко противоречащих друг другу. Например: «Соблюдаю режим питания и предпочитаю здоровую пищу» и «Часто перекусываю между основными приемами пищи». 1 девушка указала на особый стиль питания: «Ем, когда захочу». В таблице сопряженности 1 указаны основные особенности питания в зависимости от пола респондента.

Таблица 1

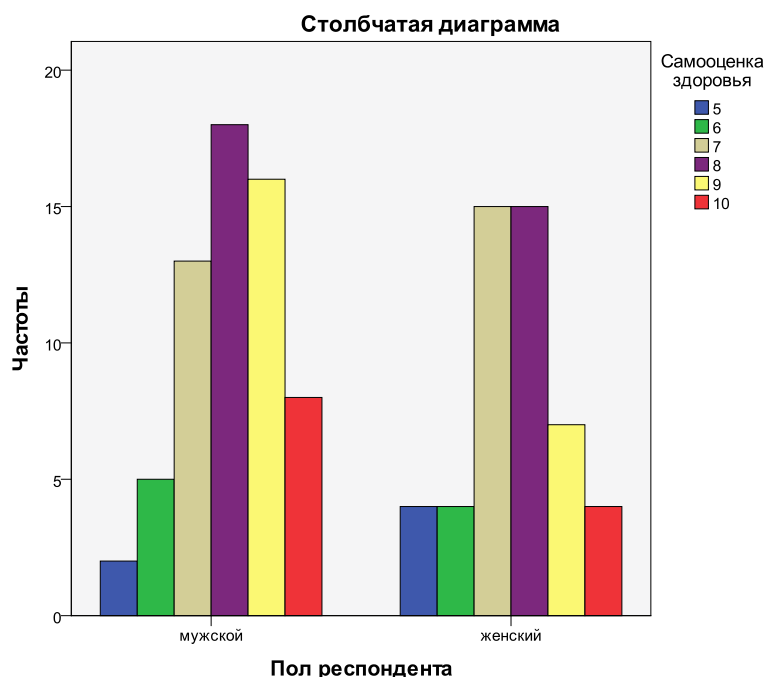
Особенности питания (n =)

№ п/п	пол	Юноши (n =)		Девушки (n =)	
		Ответ «да»	Ответ «нет»	Ответ «да»	Ответ «нет»
1	Соблюдаю режим питания и предпочитаю здоровую пищу	33	29	22	31
2	Часто перекусываю между основными приемами пищи (сок, чай, кофе, шоколад и др.)	26	36	23	30
3	Часто переношу основной прием пищи на вечер	12	50	5	48
4	Питание нерегулярное	11	51	6	47
5	Питание частое, в виде легких перекусов (йогурты, кофе или чай со сладостями, бутерброды)	10	52	9	44
6	Fast food или еда быстрого приготовления	2	60	2	51

Таблица 2

Самооценка уровня здоровья, ФР развития неинфекционной патологии (%)

№ п/п	ФР	Никогда		Редко		Только при определенных обстоятельствах		Часто		Практически постоянно	
		муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.	муж.	жен.
1	Курение	67,7	96,2	9,7	1,9	4,8		9,7	1,9	8,1	
2	Алкоголь	64,5	98,1	30,6	1,9	1,6		3,3			
3	Изменение пищевого поведения (переедание)	46,8	37,7	43,5	49,1	9,7	9,4		3,8		
4	Изменение пищевого поведения (снижение аппетита)	51,6	41,6	38,8	35,8	4,8	9,4	4,8	9,4		3,8
5	Чувствительность к перемене погоды	56,5	24,5	32,2	47,2	4,8	7,5	6,5	20,8		
6	Раздражительность и вспыльчивость	41,9	9,4	33,9	52,8	17,7	24,6	6,5	13,2		
7	Тревожность	48,5	26,4	38,6	50,9	6,5	17	4,8	5,7	1,6	
8	Плохая переносимость ожидания	48,4	43,4	41,9	32,1	6,5	9,4	3,2	15,1		
9	Нарушение сна	58,1	37,7	32,3	35,8	4,8	15,2	4,8	11,3		
10	Болевые ощущения в области сердца	66,2	50,9	25,8	41,7	3,2	1,9	4,8	5,7		
11	Эпизоды повышения артериального давления	69,4	62,2	25,8	32,1	3,2	3,8	1,6	1,9		
12	Головные боли	29	18,9	58,1	54,7	4,8	7,5	6,5	17	1,6	1,9
13	Боль в шее или пояснице	53,2	47,2	30,6	43,3	8,1	3,8	6,5	5,7	1,6	
14	Расстройства пищеварения, не связанные с приемом пищи	72,6	60,4	24,2	37,7	1,6	1,9	1,6			
15	Простудные заболевания	16,1	5,7	72,6	77,3	3,2	15,1	8,1	1,9		



Самооценка уровня здоровья

Большая часть респондентов указала на редкие простудные заболевания (1–2 раза в год). У 4 девушек и 1 юноши в анкетах занесена информация об аллергической реакции. В табл. 2 представлены результаты самооценки индивидуального уровня здоровья обучающихся.

На рисунке представлены результаты самооценки здоровья респондентов в зависимости от пола. Несмотря на высокую частоту встречаемости таких факторов риска, как курение, употребление алкоголя, головные боли, раздражительность и вспыльчивость, уровень самооценки здоровья у юношей выше, чем у девушек.

Общее самочувствие девушек, в большей степени определяют симптомы тревожности, которая у 37% респондентов оказалась средней и коррелировала с лабильным артериальным давлением и признаками вегетативной дисфункции. Девушки отмечали склонность к регистрации низких значений артериального давления, среди юношей не выявлено четкой направленности дисрегуляторных состояний, 2 респондента мужского пола наблюдаются с 14 лет с жалобами на эпизоды повышения артериального давления.

Заключение

Информированность обучающихся о состоянии собственного здоровья служит об-

ективным критерием качества проводимых образовательных и медицинских мероприятий в образовательной организации. Вне зависимости от фактора пола респонденты информированы о показателях артериального давления, роста и веса, но никто из них не указал значения общего холестерина. Общее самочувствие девушек, в большей степени определяют симптомы тревожности. Только 67,7% юношей отрицают факт курения, 35,5% из них употребляют алкоголь. Более половины юношей и девушек отмечают симптомы вегетативной дисфункции (метеозависимости, головные боли, раздражительность и вспыльчивость), которые связывают с высокой информационной и психологической нагрузкой при подготовке к ЕГЭ. Предварительная оценка анкет показала четко выраженную гендерную направленность в отношении к состоянию здоровья: у юношей отмечена тенденция к отрицанию значимых ФР развития неинфекционных заболеваний, а среди девушек доминируют субъективные симптомы психоэмоционального напряжения.

Список литературы

1. Баранов А.А., Лапин Ю.Е. Государственная политика в области охраны здоровья детей: вопросы теории и практика. Серия «Социальная педиатрия». – М.: Союз педиатров России, 2009. – 188 с.
2. Государственная программа Тюменской области «Основные направления развития образования и науки» до 2020 года. –

URL: https://admtymen.ru/ogv_ru/finance/programs/program.htm?id=1147@egTargetGrant. (дата обращения 16.04.2015).

3. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие / под научной редакцией Э.М. Казина; ред. коллегия: Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева, О.Г. Красношлыкова и др. – Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2009. – 347 с.

4. Наймушина А.Г. Психофизиологические механизмы экологической адаптации // Фундаментальные исследования. – 2010. – № 6. – С. 76–81.

5. Постановление правительства Тюменской области от 30.12.2014 № 699-п. – URL: https://admtymen.ru/ogv_ru/finance/programs/program.org_more.htm?id=243620@edDocs. (дата обращения 16.04.2015).

6. Региональная целевая программа «Развития здравоохранения Тюменской области» до 2020 года от 22.12.2014. – URL: https://admtymen.ru/ogv_ru/finance/programs/program.htm?id=1152@egTargetGrant. (дата обращения 16.04.2015).

7. Янтимирова Р.А., Наймушина А.Г., Соловьева С.В. Методика самооценки здоровья и факторов риска развития неинфекционной патологии // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6.

References

1. Baranov A.A., Lapin Ju.E. Gosudarstvennaja politika v oblasti ohrany zdorov'ja detej: voprosy teorii i praktika. Serija «Social'naja pediatrija». M.: Sojuz pediatrov Rossii, 2009. 188 p.

2. Gosudarstvennaja programma Tjumenskoj oblasti «Osnovnye napravlenija razvitija obrazovanija i nauki» do 2020 goda. URL: https://admtymen.ru/ogv_ru/finance/programs/program.htm?id=1147@egTargetGrant. (дата обращения 16.04.2015).

3. Zdorov'esberegajushhaja dejatel'nost' v sisteme obrazovanija: teorija i praktika: uchebnoe posobie / pod nauchnoj redakciej Je.M. Kazina; red. kollegija: N.Je. Kasatkina, E.L. Rudneva, O.G. Krasnoshlykova i dr. Kemerovo: Izd-vo KRIPKiPRO, 2009. 347 p.

4. Najmushina A.G. Psihofiziologicheskie mehanizmy je-kologicheskoy adaptacii // Fundamental'nye issledovanija. 2010. no. 6. pp. 76–81.

5. Postanovlenie pravitel'stva Tjumenskoj oblasti ot 30.12.2014 no. 699-p. URL: https://admtymen.ru/ogv_ru/finance/programs/program.org_more.htm?id=243620@edDocs. (дата обращения 16.04.2015).

6. Regional'naja celevaja programma «Razvitija zdra-voohranenija Tjumenskoj oblasti» do 2020 goda ot 22.12.2014. URL: https://admtymen.ru/ogv_ru/finance/programs/program.htm?id=1152@egTargetGrant. (дата обращения 16.04.2015).

7. Jantimirova R.A., Najmushina A.G., Solov'eva S.V. Me-todika samoocenki zdorov'ja i faktorov riska razvitija neinfekci-onnoj patologii // Sovremennye problemy nauki i obrazovanija. 2014. no. 6.

Рецензенты:

Соловьева С.В., д.м.н., заведующая кафедрой биологии, ГБОУ ВПО «Тюменский государственный медицинский университет», г. Тюмень;

Наймушина А.Г., д.м.н. профессор кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО «Тюменский государственный нефте-газовый университет», г. Тюмень.