

**Учреждение образования «Белорусский государственный
медицинский университет»**

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ФАКТОРОВ
РИСКА ФОРМИРОВАНИЯ НАРУШЕНИЙ
ОСАНКИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ**



**Самохина Надежда Вячеславовна,
ассистент кафедры гигиены детей и
подростков;**

**Кушнерук Анна Валерьевна, старший
преподаватель кафедры гигиены
детей и подростков**

Минск, 2021

Актуальность

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) 80% населения имеют различную патологию опорно-двигательного аппарата. Согласно исследованиям «Глобальное бремя болезней» за 2017г., заболевания опорно-двигательного аппарата занимают второе место среди факторов инвалидности в мире, являясь ее ведущей причиной в четырех из шести регионов ВОЗ, в том числе Европейского региона.

Нарушения опорно-двигательного аппарата возникают под воздействием широкого круга неблагоприятных, как внутренних (биологические), так и внешних (средовые, поведенческие) факторов. Изучение факторов риска нарушений опорно-двигательного аппарата и выявление наиболее значимых из них позволяет разработать и обосновать эффективные профилактические мероприятия.



Цель исследования: оценить распространенность факторов риска нарушений осанки среди студенческой молодежи.

Задачи исследования:

- оценить распространенность нарушений осанки среди студентов;
- изучить образ жизни опрошенных;
- оценить уровень двигательной активности респондентов;
- изучить фактическое питание опрошенных;
- выявить основные направления профилактики нарушений осанки среди студенческой молодежи.

Материалы и методы:

В данном исследовании приняли участие 220 студентов учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» в возрасте от 18 до 24 лет.

Для исследования использовались анкетно-опросный метод: анкета для оценки распространенности и выявления факторов риска формирования нарушений осанки, включающие вопросы о питании, уровне физической активности и образе жизни опрошенных; метод индексов: определение индекса Кетле.

Статистическая обработка данных осуществлена с помощью программы «Microsoft Excel».

Результаты и их обсуждение:

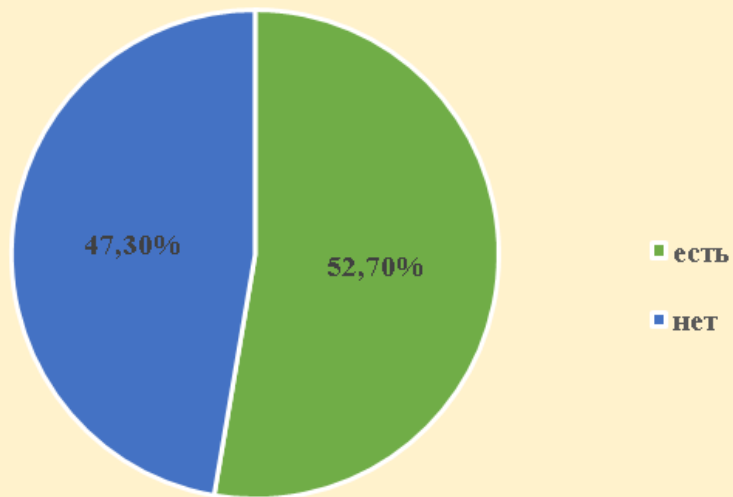


Рис. 1 Распространенность нарушений осанки среди студентов

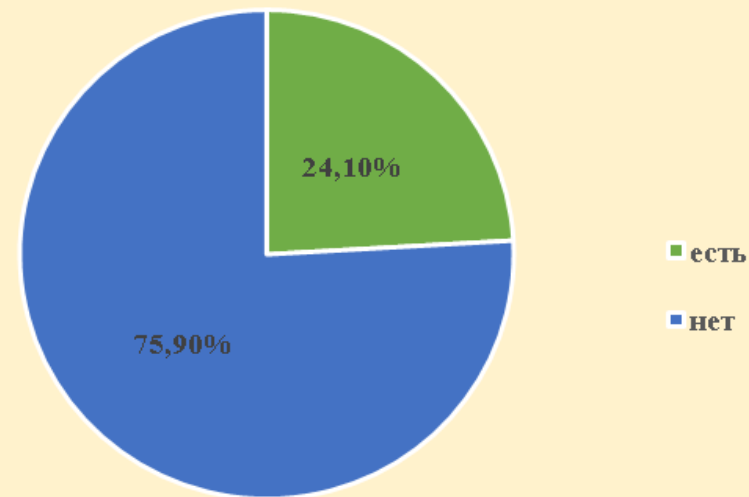


Рис. 2 Распространенность сколиоза среди респондентов

По результатам анкетирования установлено, что более половины опрошенных студентов имеют нарушение осанки (52,7%), при этом у 24,1% респондентов уже сформирован патологический процесс.

Результаты и их обсуждение:

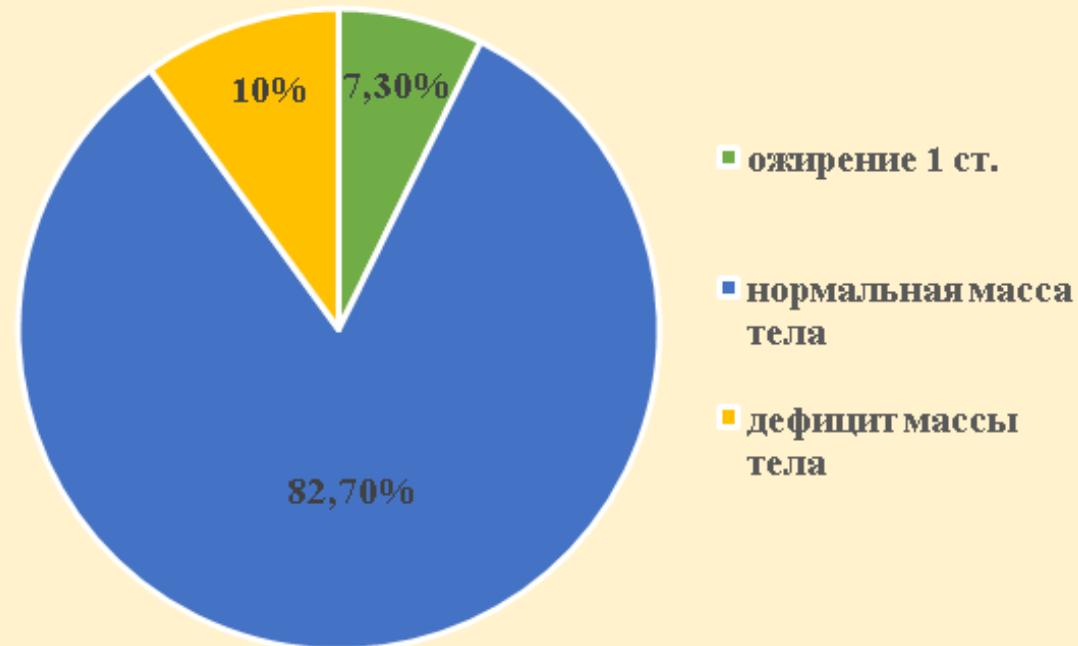


Рис. 3 Физическое развитие опрошенных

Состояние опорно-двигательного аппарата тесно связано с уровнем физического развития. Для оценки физического развития использовался метод индексов (индекс Кетле).

Установлено, что примерно 1/5 опрошенных имеют отклонения в массе тела.

Результаты и их обсуждение:

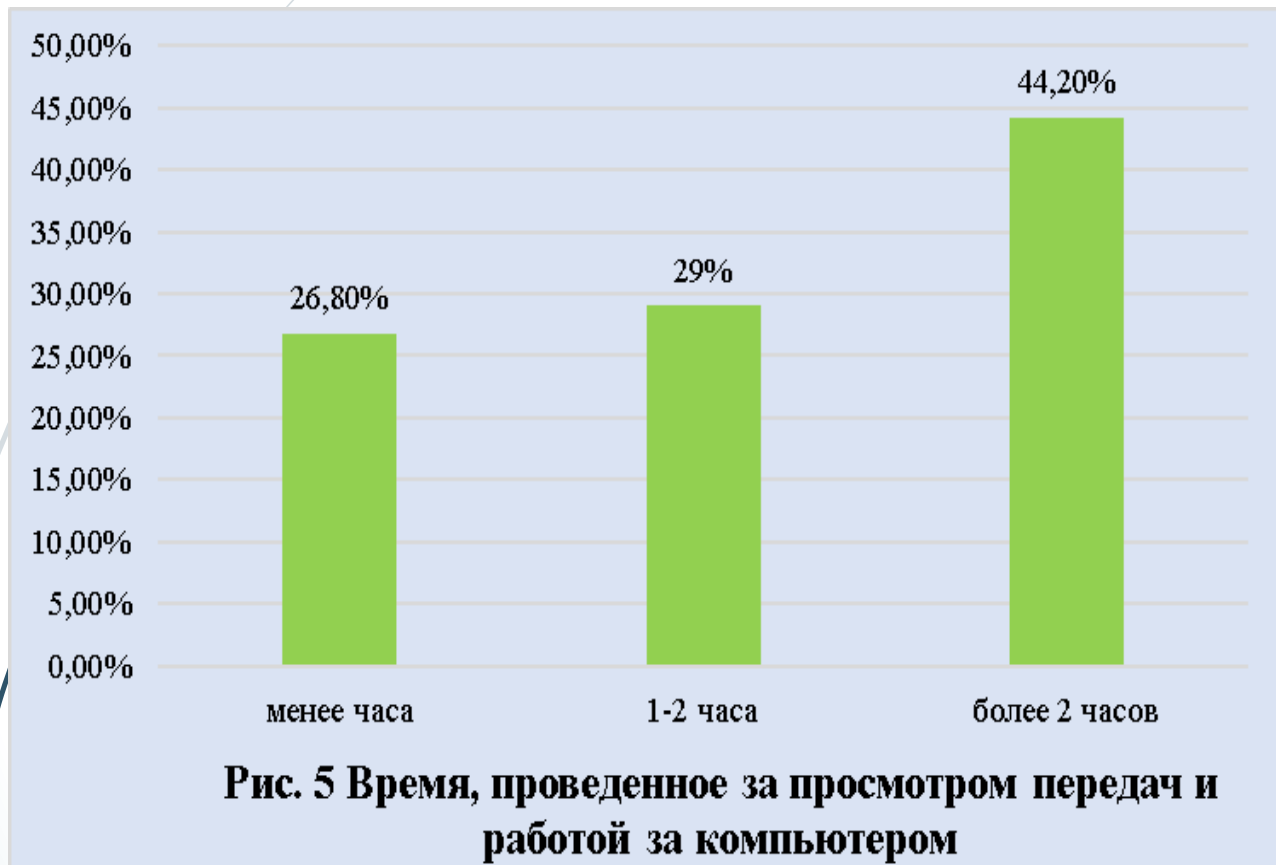


Определяющим фактором риска практически всех наиболее распространенных заболеваний выступает неблагоприятный образ жизни. Снижение физической нагрузки приводит к ослаблению мышц позвоночника и тела в целом. Ослабленные мышцы не способны к поддержанию правильного положения тела в пространстве, что провоцирует появление нарушений осанки.

Установлено, что лишь $\frac{1}{4}$ часть студентов ведут активный образ жизни, а 8,6 % - малоподвижный.

Следует отметить, что 45,9% опрошенных не занимаются спортом, в то время как спортивная тренировка увеличивает силу мышц, эластичность связочного аппарата и другие их функциональные качества, что в свою очередь значительно снижает риск формирования нарушений осанки.

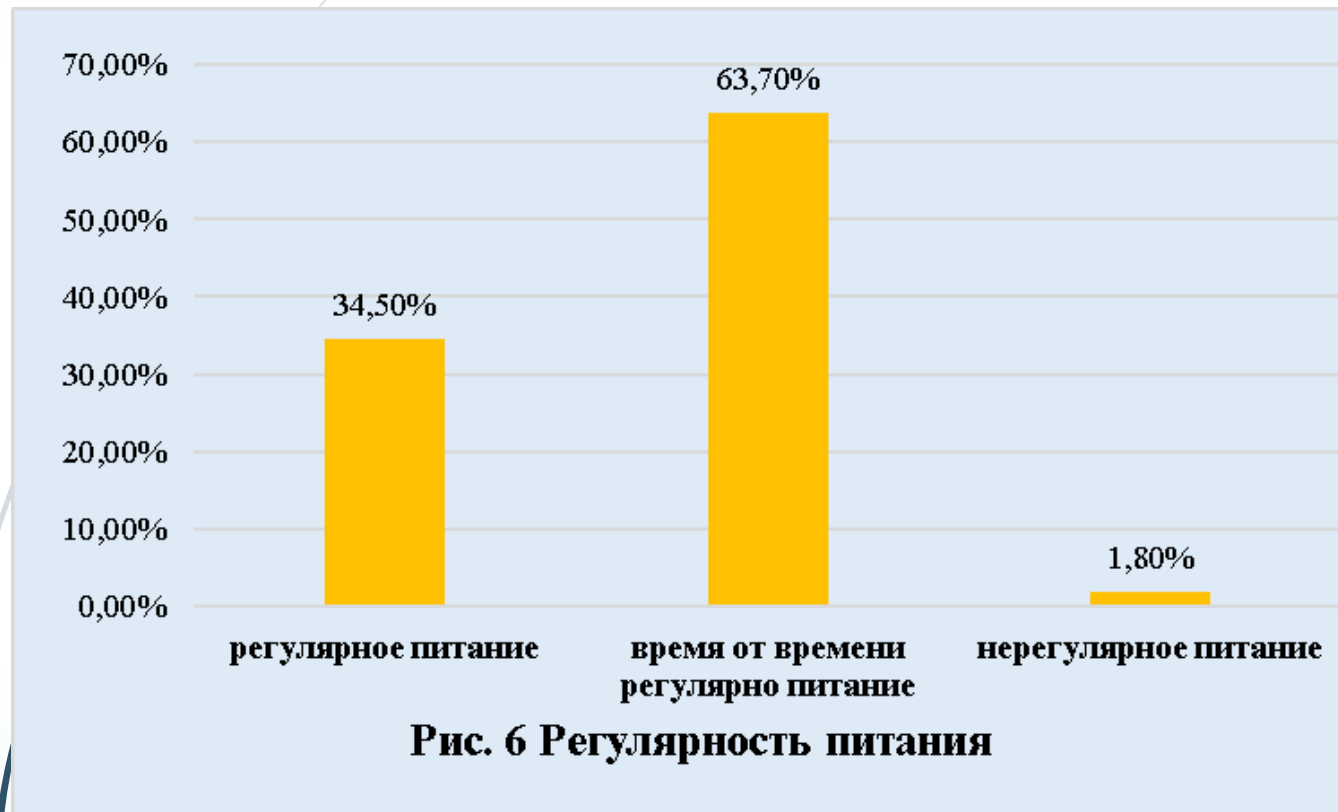
Результаты и их обсуждение:



Преобладание статического компонента в образе жизни учащихся (просмотр телевизионных передач, использование компьютера в учебной и досуговой деятельности и др.) также является фактором риска формирования нарушений осанки.

На вопрос о количестве времени, ежедневно затрачиваемого на просмотр передач и работу за компьютером, большинство студентов (44,2%) ответили 2 часов.

Результаты и их обсуждение:



Недостаток минеральных и органических веществ, возникающий при нерегулярном и несбалансированном питании, негативно отражается на состоянии опорно-двигательного аппарата.

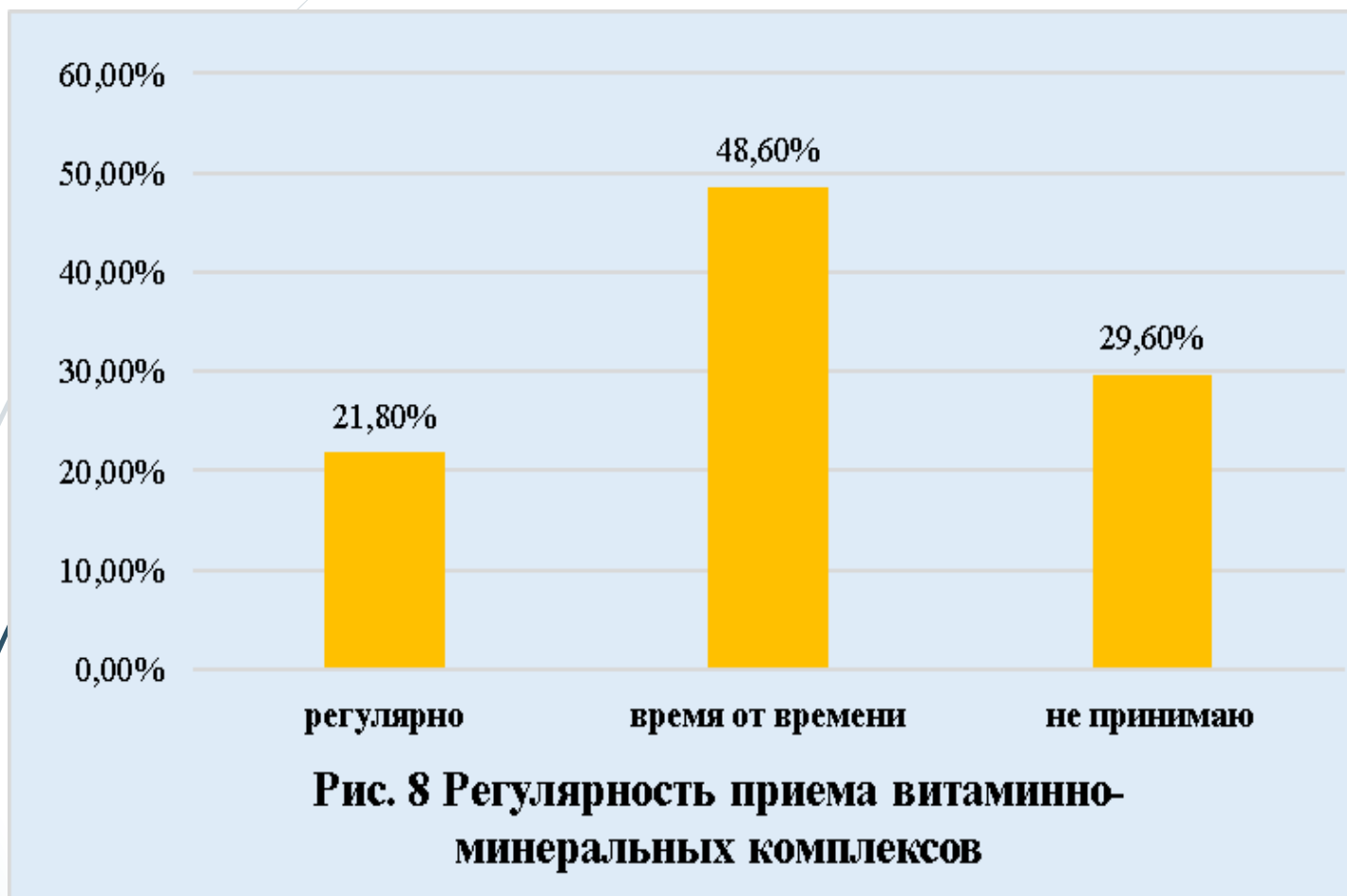
Установлено, что лишь 34,5% опрошенных питаются регулярно, большинство же (63,7%) – время от времени.

Результаты и их обсуждение:



Одной из основных проблем в питании современных студентов является отсутствие в рационе достаточного количества солей кальция и белка, отвечающих за состояние костей и связок. Выявлено, что большинство респондентов (42,3%) употребляют молоко и молочные продукты несколько раз в неделю. Следует отметить, что 5% и 0,9% студентов вовсе не употребляют молоко и молочные продукты, мясо и мясные продукты соответственно.

Результаты и их обсуждение:



Для восполнения недостатка органических и неорганических веществ, поступающих в организм, необходимо систематически принимать витаминно-минеральные комплексы.

Установлено, что большинство опрошенных (48,6%) принимают витаминно-минеральные комплексы время от времени, а 29,6% - не принимают.

Результаты и их обсуждение:

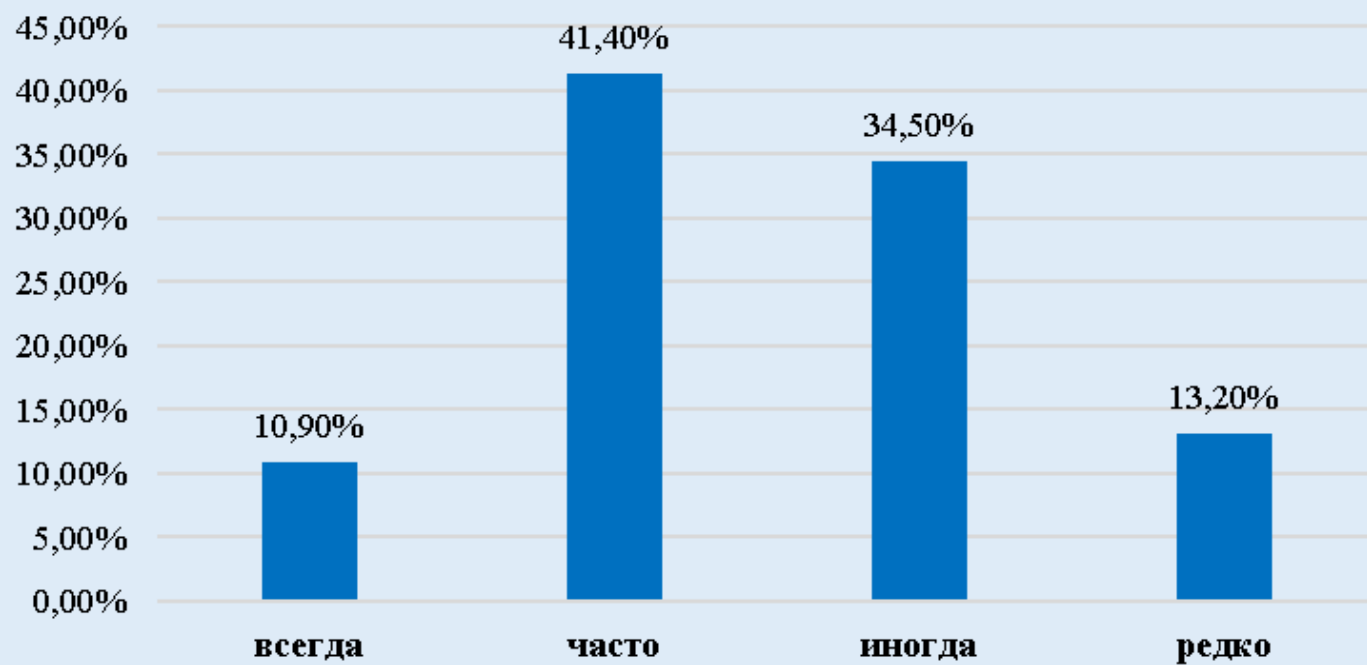


Рис. 9 Наличие чувства усталости у опрошенных

Нерациональная организация и интенсификация учебного процесса, несоответствие методик и технологий обучения функциональным возможностям обучающихся приводят к отрицательным изменениям и нарушениям осанки. Установлено, что 10,9% и 41,4% студентов соответственно всегда и часто ощущают чувство усталости.

Следует отметить, что 43,2% опрошенных ощущают учебные перегрузки.

Результаты и их обсуждение:

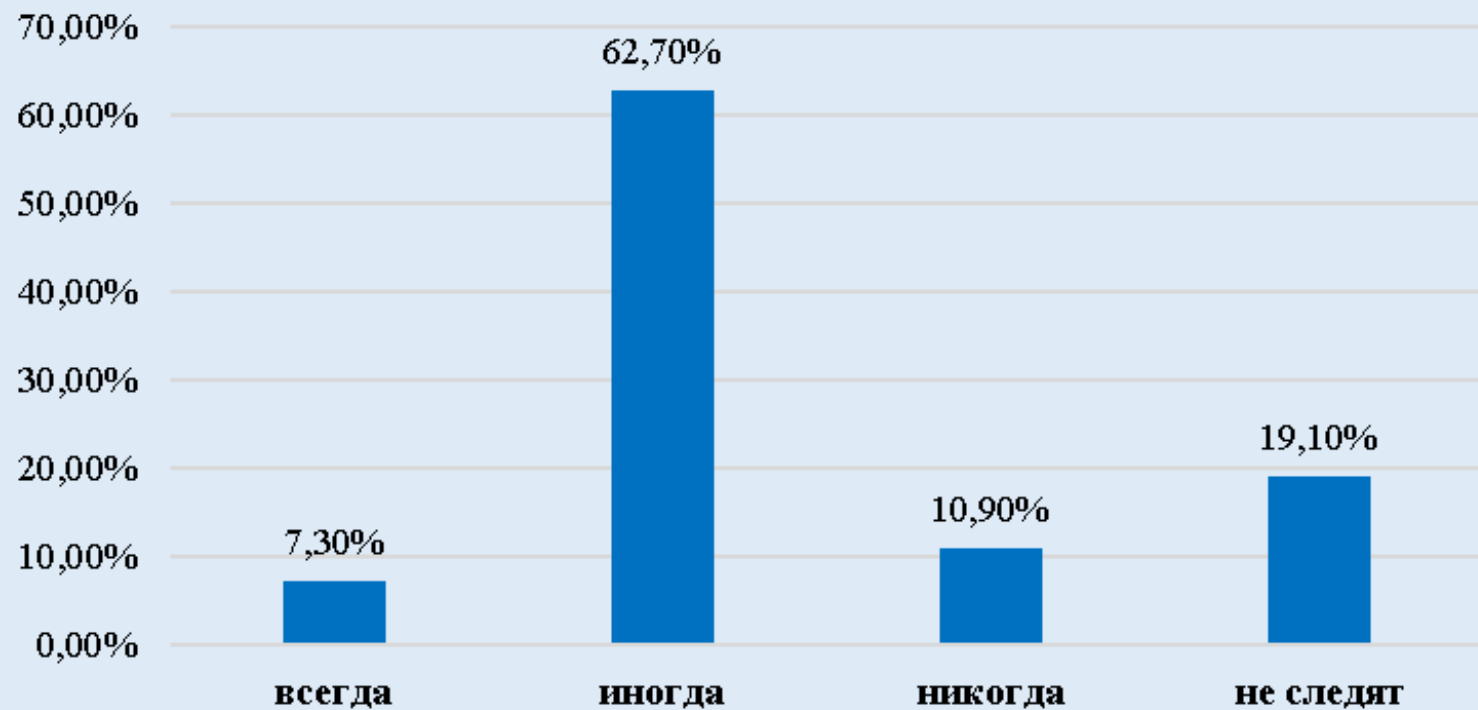


Рис. 10 Контроль соблюдения правильной рабочей позы студентами

Доказано, что неправильная рабочая поза (низко расположенная голова, сдвинутые вперед плечи, чрезмерное выпячивание кзади грудного отдела позвоночника) является одной из основных причин нарушения осанки.

Установлено, что лишь 7,3% респондентов всегда контролируют правильность рабочей позы, а 10,9% и 19,1% - соответственно никогда не соблюдают и не следят за правильностью рабочей позы.

Выводы:

1. У более половины опрошенных студентов выявлены нарушения осанки.

2. Факторы риска формирования нарушений осанки имеют различную частоту встречаемости среди респондентов.

3. Наиболее распространенными факторами риска формирования нарушений осанки среди студенческой молодежи являются:

- недостаточный контроль за регулярностью и полноценностью питания;**
- малоактивный образ жизни;**
- нерегулярный контроль за соблюдением правильной рабочей позы;**
- недостаточное количество отдыха и частое ощущение усталости.**

4. Полученные данные указывают на необходимость разработки и проведение профилактических мероприятий среди студенческой молодежи, направленных на мотивацию формирования ценностного отношения к собственному здоровью.



**Спасибо за
внимание!!!**