

УДК 616-056.527

**ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 12-13
ЛЕТ В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ В СЕЛТИНСКОМ РАЙОНЕ.**

Курбанов Р.Р.

Студент 4 курса лечебного факультета

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Куракова К.В.

Студентка 4 курса лечебного факультета

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

Доктор медицинских наук, доцент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация.

Избыточная масса тела и ожирение являются наиболее распространенными эндокринными заболеваниями среди детей и подростков, частота которых сегодня составляет 25,0-30,0% среди детей школьного возраста. В представленной статье проводится анализ проблем, связанных с развитием ожирения у учащихся МОУ Селтинской СОШ №1, а также предлагаются методы и рекомендации, направленные на профилактику данного заболевания. Целью данной работы является анализ проблем развития ожирения у школьников МОУ Селтинской СОШ №1.

В ходе работы были проанализированы официальные клинические данные, научная литература и результаты социологического опроса. Итоговым

результатом данной работы является определение распространенности ожирения среди школьников.

Ключевые слова: ожирение, школьники, избыточный вес, анкетирование.

THE PROBLEM OF OBESITY OF RURAL SCHOOLCHILDREN AGED 12-13 YEARS IN THE UDMURT REPUBLIC IN THE SELTINSKY DISTRICT.

Kurakova K.V.

4th year student of the Faculty of Medicine

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Kurbanov R.R.

4th year student of the Faculty of Medicine

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D. A.

Doctor of Medical Sciences, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation.

Overweight and obesity are the most common endocrine diseases among children and adolescents, the frequency of which today is 25.0-30.0% among school-age children. This article is devoted to the identification of problems of obesity development in schoolchildren of the MOE of the Seltinskaya Secondary school No. 1. Methods and recommendations for the prevention of obesity in schoolchildren are proposed.

The purpose of this work is to analyze the problems of obesity development in schoolchildren of the MOE of the Seltinskaya Secondary School No. 1.

In the course of the work, official clinical data, scientific literature and the results of a sociological survey were analyzed. The final result of this work is to determine the prevalence of obesity among schoolchildren.

Key words: obesity, schoolchild, overweight, questioning.

Введение

Ожирение является одним из самых распространенных хронических заболеваний во всем мире. В настоящее время каждый четвертый человек на нашей планете уже имеет избыточную массу тела или страдает от ожирения. Во всех странах наблюдается прогрессирующий рост числа пациентов с ожирением, как среди взрослых, так и среди детей [1]. Всемирная организация здравоохранения признала ожирение эпидемией 21 века. По прогнозам эпидемиологов, к 2025 году от ожирения будут страдать 45,0% мужчин и 55,0% женщин.

По мере того, как ожирение распространяется по всему миру, оно усугубляет и умножает число связанных с ним тяжелых соматических заболеваний, включая: сахарный диабет типа 2, артериальная гипертензия, коронарная болезнь сердца, онкологические заболевания и другие, которые приводят к ухудшению качества жизни, ранней потере трудоспособности и преждевременной смертности [2].

Согласно эпидемиологическим исследованиям, распространенность избыточного веса среди детей в разных регионах Российской Федерации колеблется от 5,8% до 12,4%. Кроме того, примерно 6,5% детей, проживающих в сельской местности, и 10,5% детей, проживающих в городах, страдают ожирением. В частности, в Удмуртской Республике исследование показало, что: 9,3% сельских детей имеют избыточный вес и ожирение, 8,2% городских детей имеют избыточный вес и ожирение [5].

Результаты:

Исследование проводилось на базе МОУ Селтинской СОШ №1. В исследовании приняли участие 100 школьников в возрасте от 12 до 13 лет. Из них 59,0% –девочки, 41,0% – мальчики.

Анализ результатов исследования показал, что частота встречаемости избыточной массы тела составила 32,0% на 100 опрошенных, кроме того 23,0% на 100 опрошенных, школьников страдали ожирением.

Проанализировав результаты, можно сделать следующие выводы: по индексу массы тела: 55,0% имеют нормальный вес. Из опрошенных, имеющих проблемы с лишним весом: 32,0% имеют избыточный вес, у 16,0% школьников диагностировали ожирение I степени, 7,0%- II степени.

На вопрос страдают ли близкие члены семьи избыточной массой тела – 37,0% ответили положительно. Влияние наследственности играет огромную роль в развитии ожирения. Таким образом, если члены семьи страдают лишним весом, вероятность избыточного веса у ребенка резко увеличивается [4]. Доказано наукой: если один родитель страдает избыточным весом, вероятность наследования ребёнком составляет 40,0%. Если ожирение диагностируется у обоих родителей, то риск возрастает до 80,0% [3].

Нездоровые пищевые привычки остаются наиболее существенной причиной развития ожирения. Когда ребенок потребляет больше калорий, чем требуется его организму для здорового роста и развития, он неизбежно набирает лишний вес. Важно проанализировать рацион ребенка, чтобы выявить источники избыточных калорий: Быстрое питание, закуски, сладости, хлебобулочные изделия. Эти высококалорийные продукты могут привести к энергетическому дисбалансу, что приводит к увеличению веса и ожирению [5]. Исследования показали, что дети часто употребляют вредные продукты, при этом предпочтение отдается следующим продуктам: 55,0 % опрошенных любят

мучные изделия (булочки, пирожки), 23,0% - чипсы и сухарики, 5,0 % - пепси и лимонад, 17,0%-фастфуд.

Модели пищевого поведения закладываются в раннем детстве. Примерно к четырем годам формируются основные вкусовые предпочтения и под влиянием семейной динамики формируются привычки, которые будут сопровождать нас во взрослой жизни. Часто родители пытаются заставить детей есть против их воли, забывая о том, что детские аппетиты, как и аппетиты взрослых, постоянно меняются и находятся под влиянием множества внешних и внутренних факторов [2]. На вопрос заставляли ли вас съесть всю порцию положительный ответ дали 46,0% школьников. Так, в вопросе любят ли в вашей семье вкусно и обильно поесть, положительно ответили 54,0% школьников.

Снижение физической активности приводит к накоплению лишнего веса, поскольку ребенок сжигает меньше калорий, чем потребляет с пищей. Длительные периоды бездействия, такие как просмотр телевизора, использование компьютеров или видеоигр, способствуют развитию ожирения [7].

Малоподвижный образ жизни может иметь долгосрочные последствия для здоровья ребенка, включая повышенный риск заболеваний, связанных с ожирением. Родителям и лицам, осуществляющим уход за детьми, важно поощрять и облегчать регулярную физическую активность детей для поддержания нормального веса и общего самочувствия [6]. Оценивая количество времени занятий физической активностью получили следующие результаты: 18,0% ежедневно занимаются спортом, 68,0% занимаются спортом раз в неделю, у 14,0% отсутствуют физические нагрузки вовсе.

Большинство родителей редко обсуждают со своими детьми вопросы правильного питания, что приводит к низкому уровню осведомленности школьников о принципах здорового питания и здорового образа жизни. На

вопрос, проводят ли родители и школы беседы с ними о правильном питании, ошеломляющие 75,0% ответили отрицательно.

Недостаток образования может иметь серьезные последствия для привычек питания детей и общего состояния их здоровья. Родителям, лицам, осуществляющим уход за детьми, и образовательным учреждениям важно уделять первоочередное внимание обучению детей важности здорового питания и образа жизни для формирования более здорового будущего поколения.

Выводы:

Проанализировав статистические данные, мы пришли к выводу, что распространенность избыточного веса и ожирения среди подростков тревожно высока, причем большинство случаев приходится на возраст от 12 до 13 лет. Число подростков с избыточным весом и ожирением ежегодно увеличивается.

Наше исследование выявило основную причину избыточного веса и ожирения у детей - глобальный сдвиг в рационе питания в сторону высококалорийных продуктов с высоким содержанием жира и сахара и низким содержанием витаминов, минералов и других необходимых питательных веществ. Также наблюдается общая тенденция к гиподинамии из-за отсутствия занятий спортом в повседневной жизни. Кроме того, большинство родителей редко обсуждают со своими детьми вопросы правильного питания, что приводит к низкому уровню осведомленности школьников о принципах здорового питания и здорового образа жизни.

Таким образом, наше исследование подчеркивает необходимость того, чтобы родители, учителя и школьные медицинские работники обратили внимание на тревожный рост избыточного веса и ожирения.

Основные мероприятия по профилактике ожирения на государственном уровне:

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

1. Ограничение рекламы высококалорийных продуктов; Ограничение продвижения продуктов с избыточной калорийностью, чтобы снизить их привлекательность для детей и подростков.

2. Запрет рекламы продуктов питания во время детских телепередач: Запрет рекламы любых продуктов питания во время детских телепередач для предотвращения вредного влияния на умы молодежи;

3. Поощрение физической активности для детей и взрослых;

4. Повышение доступности продуктов здорового питания, включая овощи, фрукты, нежирные молочные продукты, рыбу и нежирное мясо, для поощрения сбалансированного питания.

Основные мероприятия по профилактике ожирения в общеобразовательных учреждениях:

1. Включение уроков по здоровому питанию и физической активности в школьные и дошкольные программы для разъяснения детям важности сбалансированного питания и регулярных физических упражнений.

2. Ограничение доступности высококалорийных напитков и десертов в меню школьного питания для поощрения более здорового выбора;

3. Обеспечение того, чтобы детей не заставляли есть или кормили против их воли в дошкольных учреждениях, поощрение позитивного отношения к еде;

4. Индивидуальное физическое воспитание для детей с особыми потребностями. Проведение индивидуальных занятий по физическому воспитанию для детей, которые освобождены от участия в регулярных групповых занятиях, обеспечение их необходимой физической активностью;

Для пропаганды здорового образа жизни и профилактики ожирения в семьях мы рекомендуем следующие мероприятия:

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

1. Активизация семейного досуга с помощью совместных прогулок, занятий физкультурой и спортом для воспитания культуры физической активности и единения;
2. Ограничение просмотра телепередач до 1 часа в день для дошкольников и 2 часов в день для детей школьного возраста, чтобы уменьшить сидячий образ жизни и способствовать более активным занятиям;
3. Организация завтрака для детей и подростков поможет им начать свой день со здоровой пищи и поддержит их общее развитие;
4. Поощрение семей к совместному приему пищи, формирование чувства общности и привитие привычек здорового питания;

Библиографический список:

1. Беисбекова А.К., Баитенова А.Н., Датхабаева Г.К. Избыточная масса тела и ожирение у детей: причины, последствия, профилактика, 2017.
2. Клинические рекомендации «Ожирение у детей». Клинические протоколы, 2015-2016. – 6 с.
3. Краснопорева Е.А., Бессолева Е.А., Толмачев Д.А. Оценка питания и физического развития подростков // Medicus. – 2023. – №3 (51). – 32-34 с.
4. Танчева А.А., Яковлев П.В., Толмачев Д.А. Анализ частоты проявления ожирения у населения, часто посещающего рестораны фаст-фуда // Наука, техника и образование. – 2015. -№12 (18). -186-189 с.
5. Ларионова М.А., Коваленко Т.В. Эпидемиологические особенности ожирения у детей и подростков в Удмуртской Республике // Modern Science. - 2019. -№16.1. - С.47-54.
6. О. Жукова. Избыточный вес у детей: причины, профилактика и лечение // Страна здоровья. - 2012. -№ 2. - С.52-54.
7. Шикалева А.А., Шулаев А.В., Шайдуллина М.Р. К вопросу ожирения среди детей: детское ожирение как медико-социальная проблема // Российский педиатрический журнал. – 2022. -№1. – 350-358 с.

Оригинальность 77%