

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В ДЕТСКОЙ И ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

Ганиева Тухтахон Рашидовна,
Педиатр, Преподаватель, Кокандский медицинский колледж

Аннотация:

Не секрет, что здоровые дети - успешное будущее любой страны. Все это и определяет актуальность выбора данной темы. В представленной статье авторы попытались выявить основные проблемы здравоохранения в детской и подростковой среде.

Ключевые слова: здравоохранение, дети и подростки, интересы, медицина, гиподинамия, гигиена.

SOME HEALTH ISSUES IN CHILDREN AND ADOLESCENTS

Ganieva Tuhtakhon Rashidovna, Pediatrician,
Teacher, Kokand Medical College

Abstract:

It is no secret that healthy children are the successful future of any country. All this determines the relevance of the choice of this topic. In the presented article, the authors tried to identify the main health problems in children and adolescents.

Keywords: healthcare, children and adolescents, interests, medicine, physical inactivity, hygiene.

В последние годы все больше внимания уделяется здоровью в детской и подростковой среде. Говоря о первостепенных ценностях для любого государства, следует отметить, что нет ничего важнее, чем постоянная забота о подрастающем поколении. Именно этот показатель является важнейшим гарантом для существования любого государства.

Здоровье — ключевой фактор, влияющий на трудоспособность и психологическое состояние человека, а значит желание и возможность развиваться, вести полноценную жизнь. В конечном итоге именно здоровье нации определяет нравственный климат в обществе, влияет на состояние экономики и качество жизни граждан.

В настоящее время одними из главных проблем развития негативных тенденций социально-экономического положения страны стало ухудшение здоровья населения, а также возрастающая с каждым годом проблема физического развития граждан. Это является большой проблемой и для отечественного здравоохранения как среди взрослого, так и детского населения. В списке наиболее часто выявляемых заболеваний — болезни желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, нарушение зрения и рост числа диагностированных нервно-психических заболеваний.

По данным медицинских работников, а также специализированных центров половина заболеваний, попадающих в список проблемных, являются следствием нарушения питания, диагностированных еще в детском возрасте. Так, например, недостаточное потребление молока приводит к задержкам роста и развитию кариеса. При недостаточном употреблении фруктов и овощей нарушается работа желудочно-кишечного тракта. Большое содержание соли в пище

может спровоцировать развитие гипертонической болезни. Насыщенные жиры, содержащиеся в кондитерских изделиях, ведут к развитию атеросклероза. Недостаточное потребление рыбы сказывается на развитии мозговой активности. Эти и многие другие ограничения в пище, а также чрезмерное употребление других веществ (например, соли) приводят к плачевному результату, о чем и говорят вышеуказанные данные. Более 5% детей в возрасте 5 лет страдают ожирением, среди достигших 10-летнего возраста, таких детей около 8%. Избыточным весом обладают 14% 5-летних и 17% 10-летних детей. Болезни желудочно-кишечного тракта врачи констатируют у 15% детей. Кариесом страдают и вовсе 70% детей.

Проанализировав современную ситуацию, можно выделить еще одну серьезную причину несбалансированного питания, которая проявляется не только в отсутствие желания у подрастающего поколения питаться в школьных столовых, но и любви подростков к ресторанам быстрого питания или так называемому «фастфуду». Данная проблема возникает в связи с перекосом в пищевом поведении в раннем возрасте — отсутствием интереса к здоровой пище и привыканием к вредной, за счет содержания в ней усилителей вкуса и пищевых добавок. Говоря о «фастфуде» нельзя не упомянуть и тот факт, что повседневное употребление пищи быстрого приготовления влечет за собой не только привыкание, но и сбой в работе органов пищеварения. Однако, именно из-за своих вкусовых качеств и доступности дети все чаще набивают рюкзаки вредной продукцией раскрученных марок.

Следующей немаловажной проблемой, широко распространенной не только во взрослой, но и в детской среде, является гиподинамия. Под гиподинамией (недостаточной подвижностью) следует понимать патологическое состояние человека, развивающееся при значительном ограничении физической активности, приводящее к нарушению функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного и респираторного тракта и пр. Данное состояние хоть и нельзя назвать болезнью, все же неподвижный образ жизни приводит к серьезным нарушениям, чем особенно опасен в раннем и школьном возрасте.

Гиподинамия оказывает негативное влияние не только на формирование организма человека, она также является предиктором большинства патологий, поражающих практически все внутренние органы и системы. Ограничение двигательной активности организма снижает сопротивляемость к возбудителям инфекционных болезней (заболевания среди детского населения могут приобретать хроническое течение). Недостаточная подвижность детей в отличие от взрослых способствует более выраженным нарушениям функций организма, снижению физической и умственной работоспособности.

Повседневная физическая активность ребенка (подростка) играет ключевую роль в развитии двигательных навыков, в формировании нервных связей между опорно-двигательным аппаратом, центральной нервной системой и внутренними органами, в развитии мускулатуры и скелета, в формировании осанки ребенка, в регуляции обменных процессов, кровообращения и дыхания, в развитии сердечно-сосудистой системы.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), среди всего населения планеты насчитывается около 1,5 млрд. человек, ведущих малоподвижный образ жизни. Если учесть, что население всего земного шара превышает 7,5 млрд. человек, цифры, приведенные ВОЗ, являются показательными.

В материалах, опубликованных в журнале «Lancet», группа ученых из Медицинской школы Гарварда (Harvard Medical School) приводит неутешительные показатели смертности, согласно которым ежегодно от гиподинамии умирают 5,3 млн человек в год, в то время как от курения 5 млн. Проанализировав данные людей, скончавшихся в результате болезней, так или иначе связанных с пассивным образом жизни (с 2008 г. включительно) ученые обнаружили, что в один ряд с гиподинамией встали такие социально значимые заболевания, как ишемическая болезнь, сахарный диабет второй степени, рак толстого кишечника и рак груди. Именно поэтому данная патология считается одной из наиболее острых проблем в современном мире.

Автоматизация и развитие технологий в наше время охватывают практически все сферы человеческой деятельности, от поддержания микроклимата в помещении до управления технологическими процессами в различных промышленных отраслях. Эти процессы упрощают повседневную жизнь делая ее все более удобной и менее энергозатратной, по сути негативно сказываясь на здоровье человека.

Говоря о компьютерных развлечениях или гейминге (игровой зависимости), мы можем раскрыть третью проблему, присутствующую в школьной и подростковой среде, влияющую на психическое и физическое здоровье ребенка. Так, например, в США и Западной Европе гейминг называют «зависимостью без наркотиков». Под данным термином подразумевают психическое расстройство, в основе которого лежит патологическое влечение к азартным играм. Американская психиатрическая ассоциация внесла игроманию в список психических заболеваний наравне с алкоголизмом и наркоманией. Патологическое влечение к азартным играм входит в группу таких расстройств и привычек, как патологическое влечение к воровству, патологическое влечение к поджогам и различным сексуальным перверсиям (согласно данным Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, 10-го пересмотра).

Проблема зависимости от компьютерных игр является частью такой проблемы, как проявления девиантного поведения и нарушений процесса социализации. Эта проблема может рассматриваться в русле социологии девиантного поведения с целью выявления мер социального контроля, направленных на минимизацию негативных проявлений человеческой жизнедеятельности в обществе. Компьютерные игры, увлекая и захватывая молодые умы, параллельно выхолащивают чувства, при этом реальная жизнь перестает быть для подростка источником удовольствия. Кроме того, игровая зависимость негативно сказывается на физиологическом состоянии ребенка (подростка). В первую очередь страдают глаза, поскольку они находятся в постоянном напряжении и при длительном пребывании у монитора могут возникнуть такие симптомы, как двоение, временная близорукость, сухость и жжение. Детские глаза быстро утомляются за счет своей незрелости. Нельзя не отметить такую часть тела, как спина, которая во время игры находится в неправильном положении. Со временем это приводит к искривлению позвоночника, появлению жалоб на боли в спине и голове. Также при длительном контакте с компьютером (игровой приставкой) дает сбой еще не до конца сформировавшаяся нервная система. Проявляется это в повышенной возбудимости, резкой смене настроения, снижении внимательности и немотивированной агрессии.

Таким образом, сегодня назрела острая необходимость в контроле питания подрастающего поколения, который будет возлагаться прежде всего на родителей, а также их законных представителей. Пища быстрого приготовления, а также ряд кондитерских изделий, в состав

которых входит большое количество пищевых добавок, усилителей вкуса и канцерогенов, оказывают негативное влияние на здоровье детей. В последствии такое питание может привести не только к ожирению, но и к ряду серьезных осложнений здоровья. Ключевыми моментами будут являться регулирование карманных денежных средств, запрет посещения ресторанов быстрого питания и приобретения вредных кондитерских изделий.

Рассматривая вопрос малой подвижности, необходимо отметить, что в настоящее время существует множество бесплатных спортивных секций, способствующих формированию у детей и подростков характера, дисциплины и стимула к преодолению трудностей, избавляя при этом от пагубного влияния улиц. На сегодняшний день одним из самых эффективных и доступных способов профилактики гиподинамии является ежедневная ходьба.

Проблема компьютерной зависимости среди детей и подростков является важной и социально значимой. Несмотря на то что информатизация играет важную роль в жизнедеятельности современного общества, детей и подростков необходимо привлекать в процессы, не связанные с компьютерами, поскольку формирующаяся детская психика становится неустойчивой, что приводит к компьютерной зависимости и как следствие, ребенок подсознательно живет в «инном мире», утрачивая связь между виртуальной и реальной жизнью, в связи с чем современные информационные технологии необходимо использовать по мере необходимости, а развлечения в виде компьютерных игр совмещать с реальными активными действиями в реальном мире. Сегодня назрела острая необходимость законодательного регулирования игровой (виртуальной) индустрии.

Литературы:

1. Kohl HW 3rd, Craig CL, Lambert EV, Inoue S, Alkandari JR, Leetongin G, Kahlmeier S, et al. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*. 2012; Jul 21;380(9838):294-305. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60898-8.
2. Осетрина Д.А., Семенова В.В. Причины ухудшения состояния здоровья студентов. *Молодой ученый*. 2017; 13: 649—651. Доступно по: <https://moluch.ru/archive/147/41309/>.
3. Makhsudov D. A GENIUS OF THE WORLD //Theoretical & Applied Science. – 2019. – №. 5. – С. 544-548.
4. Blobel B, Ruotsalainen P. How Does GDPR Support Healthcare Transformation to 5P Medicine? *Stud Health Technol Inform*. 2019;264:1135-1139. doi: <https://doi.org/10.3233/SHTI190403>
5. Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*. 2012; Jul 21;380 (9838):247-57. doi: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1.
6. Zokirjonugli Z. A. APPROACHES TO STUDYING THE SCIENTIFIC HERITAGE OF ALIKHANTORA SOGUNI.
7. Пашков А.В., Наумова И.В., Зеленкова И.В. Методы исследования слуха у детей: учеб. пособие. — М.: ПедиатрЪ, 2020.
8. Сеницына Л.В., Бурдюг Д.Л. Игровая зависимость в противоправном поведении. *Юридическая психология*. 2008; 2: 35—38. Доступно по: <http://center-bereg.ru/m2684.html>.