



Здоровый образ жизни должен начинаться со школьной скамьи



«Пuls жизни» – всероссийская социально-образовательная программа, целью которой является развитие профилактической медицины и повышение уровня знаний населения о рисках, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Проект стартовал по инициативе международного химико-фармацевтического концерна «Байер» при поддержке ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины» Минздрава России и Российского общества профилактики неинфекционных заболеваний. В рамках программы «Пuls жизни» был проведен онлайн-опрос «Как вернуть моду на спорт и здоровое питание среди школьников». Его результаты прозвучали на пресс-конференции 27 июня 2017 г.

Внимание к теме вызвано тревожной статистикой: из-за пассивного образа жизни и неправильного питания примерно четверо из пяти детей выходят из школы с проблемами здоровья различной тяжести. О важности первичной профилактики свидетельствует и тот факт, что в 16 лет 60% юношей и 40% девушек имеют факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний¹, являющихся основной причиной смертности в России и мире². Безусловный фактор

риска многих заболеваний – избыточная масса тела³.

Опрос среди родителей школьников включал вопросы о питании детей, физической нагрузке, осведомленности о здоровом образе жизни. Как показали результаты, лишь у 39% детей показатели роста и веса соответствуют возрастным нормам. 31% школьников страдают от лишнего веса, 30% – от его недостатка. У 21% за время обучения в школе появились хронические заболевания. 28% детей более трех раз за

год пропускали занятия в школе из-за болезни.

60% родителей считают, что у их детей вполне здоровые рацион и режим питания. При этом завтракают дома каждый день 62% детей, 25% едят утром каши и почти столько же – бутерброды. Ровно половина питается в школьной столовой, получая полный обед, а 35% детей остаются без горячего питания. Вызывает беспокойство и то, что более 35% употребляют овощи и фрукты всего два-три раза

¹ Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в детском и подростковом возрасте. Российские рекомендации // www.gnicpm.ru/UserFiles/Rekomendaci_prof_deti_1RKJ_6_2012.pdf.

² 10 ведущих причин смерти в мире. Информационный бюллетень // www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/ru/

³ Рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в детском и подростковом возрасте // www.scardio.ru/content/images/recommendation/rekomendacii_po_profilaktike_ss_z_v_detskom_i_podrostkovom_vozraste_2012.pdf.



Здравоохранение сегодня

в неделю или еще реже. В то же время фаст-фуд несколько раз в неделю или даже несколько раз в день употребляет почти четверть детей. Любимые напитки более чем у трети детей – сладкие газированные, бутылированные и пакетированные. Только 26% выбирают простую или минеральную воду.

Физическая активность в школе на ожидаемом уровне: 16% детей не посещают уроки физкультуры, большинство по состоянию здоровья. Однако для 40% это единственная регулярная физическая нагрузка. Более чем у 40% детей физическая нагрузка в свободное время отсутствует. Почти половина родителей рассказывают своим детям о пользе здорового образа жизни, и 21% семей воспитывают детей на личном примере, придерживаясь здорового питания и физической активности. Небольшой процент родителей признались, что их дети не испытывают потребности в информации о здоровом образе жизни.

Эксперты – инициаторы социально-образовательной программы «Пульс жизни» убеждены, что изменить отношение к здоровому образу жизни среди школьников можно, но необходимо принимать во внимание их физические и психологические особенности.

По мнению Оксаны Михайловны ДРАПКИНОЙ, члена-корреспондента РАН, профессора, д.м.н., первого заместителя директора по научной и лечебной работе ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины», главного

специалиста-терапевта Минздрава России, при выборе профилактических мероприятий следует учитывать возможные факторы риска и реальные потребности активно растущего организма. Клинически доказано, что сбалансированное питание, поддержание индекса массы тела в рамках возрастной нормы в сочетании с адекватной физической нагрузкой благоприятно влияют на снижение распространенности факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Следовательно, привычку здорового образа жизни необходимо формировать с детства. Создание отдельной программы по популяризации здорового образа жизни среди детей поможет снизить распространенность хронических неинфекционных заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистых.

Елена Вячеславовна ПАВЛОВСКАЯ, к.м.н., старший научный сотрудник ФГБУ «ФИЦ питания и биотехнологии», считает, что лишний вес у ребенка должен стать поводом для беспокойства родителей. Критическими периодами для дебюта ожирения являются первый год жизни, возраст пять-шесть лет и период полового созревания. Ребенок с лишним весом имеет очень высокий риск через 10–15 лет столкнуться с гипертонией и диабетом. Особенно опасен избыток веса для мальчиков. Поэтому нужно регулярно взвешивать детей и обсуждать их вес с педиатром.

Вырабатывая подходы к решению проблемы, необходимо учитывать психологические за-

NB

Что мешает российским школьникам расти здоровыми

- ✓ Более 35% употребляют овощи и фрукты всего два-три раза в неделю или еще реже
- ✓ Почти четверть (24%) детей употребляет фаст-фуд несколько раз в неделю или даже несколько раз в день
- ✓ Для 40% детей уроки физкультуры – единственная регулярная физическая нагрузка
- ✓ Только у 39% детей соотношение роста и веса соответствует возрастным нормам

кономерности процесса формирования ответственного отношения к собственному здоровью. «Воспитывать у детей правильное отношение к собственному здоровью и здоровому образу жизни необходимо с самого раннего возраста на основе четких принципов, главными из которых являются последовательность, регулярность и долговременность воздействия. И в эту работу должны быть вовлечены родители, учителя, медицинские работники, представители досуговых и спортивных кружков и секций – все те, кто так или иначе оказывает влияние на формирование поведения ребенка, демонстрируя позитивные модели и обучая практическим навыкам бережного отношения к своему здоровью», – уверена Марина Борисовна КОТОВА, к.м.н., ведущий научный сотрудник ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины».

По словам Светланы Вадимовны МЕЛЕШКО, руководителя группы коммуникаций компании Bayer, проведенный опрос – часть большой программы, направленной на сохранение здоровья населения России, в том числе подрастающего поколения.

Источник:
пресс-релиз компании Bayer

«Создание отдельной программы по популяризации здорового образа жизни среди детей поможет снизить распространенность хронических неинфекционных заболеваний, прежде всего сердечно-сосудистых»