

Факторы риска

Подростковый возраст – определяющий период становления и роста организма, период перехода от детства к взрослому состоянию. В иностранной литературе термин подросток обозначается как «teenagers» и включает в себя период от 10 до 20 лет. Это один из критических этапов в жизни человека. В силу анатомо-физиологических особенностей в этом возрасте организм становится особенно уязвимым и незащищенным от различных негативных факторов.

По данным статистических исследований, в последние годы отмечается значительное ухудшение состояния здоровья подростков, рост функциональных расстройств и хронических болезней. Изменилась и структура выявляемой у подростков патологии. Если до 90-х годов прошлого столетия первые четыре ранговых места принадлежали болезням верхних дыхательных путей, сердечно-сосудистым заболеваниям, болезням органов пищеварения и нервной системы, то в последние годы в структуре хронической патологии учащихся старших классов ведущую позицию занимают болезни органов пищеварения. Соответственно, на следующих позициях – заболевания опорно-двигательного аппарата, зрения и болезни нижних дыхательных путей.

Такие тенденции связаны, прежде всего, с изменением медико-биологических и социально-психологических факторов современной жизни подростков. Поэтому изучение причин роста заболеваемости подрастающего поколения, разработка методов их коррекции являются чрезвычайно актуальными.

Достоверно известно, что нарушения здорового образа жизни подростков влекут за собой развитие функциональных отклонений и, в дальнейшем, органической патологии. Возникновению заболеваний органов пищеварения способствуют многие факторы образа жизни.

Так, одной из важнейших причин заболеваемости является нездоровое питание, ведущее к снижению поступления в организм нутриентов, в том числе витаминов, макро- и микроэлементов, снижению энергетической ценности пищи. К этому приводят редкие приемы горячей пищи (менее 2 раз в день), выявляемые по данным анкетирования у 45% учащихся, и перерывы в приеме пищи более 6 часов.

Большое значение имеет недостаточное употребление свежих овощей и фруктов, обеднение рационов за счет молочных и мясных продуктов, злоупотребление консервированными продуктами. В современных условиях особо актуальной становится проблема предпочтения многими подростками питания в системе «fast-food», не учитывающей физиологические потребности растущего организма.

Развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта способствует также регулярное курение, встречающееся у четверти мальчиков 13-17 лет и 20% девочек того же возраста. Особенно высокий риск для здоровья имеют подростки, выкуривающие 10-20 сигарет в день. В результате регулярного действия никотина происходит срыв адаптационных возможностей организма и развитие на ранних этапах функциональных отклонений (дискинезия желчевыводящих путей, гастро-эзофагальная рефлюксная болезнь и пр.), а при длительном воздействии патогенных факторов (курения) - органическое поражение (эрозивные и язвенные поражения слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, токсический гепатит и пр.).

Не менее важной проблемой является употребление подростками алкоголя, имеющее четкую тенденцию к увеличению в старших классах, достигающую, по данным некоторых исследований, 70% и выше. Несмотря на то, что подростки употребляют, как правило, слабые алкогольные напитки (пиво, коктейли и пр.), их патогенное действие (токсическое, тератогенное, раздражающее и пр.) в этой возрастной группе сопоставимо по интенсивности с употреблением крепких спиртных напитков взрослым населением.

Таким образом, любое нарушение здорового образа жизни в подростковом возрасте – это колоссальный риск здоровью, так как приводит к закреплению вредных привычек, сохраняющихся во взрослой жизни. Даже эпизодические нарушения в питании, режиме дня, однократное употребление алкоголя или курение обладают пагубным воздействием на организм подростка.

Увеличение загруженности детей в школе, применение современных коммуникационных технологий (компьютеризация досуга), в том числе избыточное увлечение Интернетом, приводит к дефициту у детей ночного сна (менее 7 часов). Эти тенденции отмечаются у половины современных школьников. В результате происходит несовпадение социальных и биологических ритмов, что в свою очередь ведет к отклонению в функционировании нервной системы, выполняющей регуляторную функцию в отношении желудочно-кишечного тракта.

Чрезмерная занятость современных школьников, обусловленная интенсификацией учебного процесса, ведет к нарушению двигательной активности, ограничивающейся порой лишь уроками физкультуры, недостаточному пребыванию детей на свежем воздухе. В результате не происходит активация энергетических систем организма, снижается выработка пищеварительных ферментов, ослабляется иммунная система (в том числе местный иммунитет кишечника).

Определенную роль в возникновении заболеваний органов пищеварения играют социальные факторы: низкий уровень материальной обеспеченности, сопровождающийся качественной и количественной неполноценностью питания, плохими жилищными условиями. Значение имеет ранняя социализация подростков, их стремление к самостоятельной жизни, бесконтрольность, связанная с загруженностью родителей.

Многочисленными гигиеническими исследованиями доказано, что пагубное влияние экологических агентов (загрязнение атмосферного воздуха, некачественная питьевая вода и пр.) также играют определенную роль в повышении риска формирования патологии желудочно-кишечного тракта у подростков.

Исходя из вышеизложенного, основной задачей является привлечение подростка и его семьи к активному участию в предотвращении развития заболеваний органов пищеварения, а значит, сохранению своего здоровья. Формирование правильного пищевого поведения, культуры питания, ведение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек, повышение уровня благосостояния, улучшение экологической среды – вот некоторые из тех задач, которые необходимо решать в целях борьбы за здоровое поколение. Лишь совместными усилиями педагогов, психологов, экологов, гигиенистов, врачей различных специальностей возможно решение этой проблемы. Реализация данного процесса должна проводиться на различных уровнях: в семье, школе, поликлиниках, органах городского управления, в рамках государственных программ.

*И.В. Винтенко,
И.Ю. Жадан,
Л.М. Сааркопель,
ФГУН «ФНЦГ им. Ф.Ф. Эрисмана
Роспотребнадзора»*