

УДК 056.22: 057.875

НАРУШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНЫЕ СОСТОЯНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Цыпкина Е.Г., студентка 1 курса биолого-технологического факультета

Научный руководитель - Грибанова О.Г., кандидат биологических наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный аграрный университет»

Ключевые слова: *Нарушения здоровья, школьники, студенты, железодефицит, здоровый образ жизни*

Разработана анкета, с помощью которой проведено сравнительное изучение нарушения здоровья и признаков железодефицита у школьников и студентов. Установлено, что по мере увеличения возраста проанкетированных степень нарушения здоровья нарастает, являясь наиболее выраженной у студентов.

Одним из важных критериев качества жизни населения является железодефицит, в том числе железодефицитная анемия (ЖДА), входящая в число самых частых заболеваний человека [1]. К железодефицитному состоянию, кроме прочих причин, приводят погрешности в питании [2]. Целью работы стало выявление признаков нарушений здоровья, в том числе железодефицита и сравнительный анализ их распространенности у школьников и студентов первого курса Алтайского государственного аграрного университета (АГАУ). Для выполнения исследования была разработана анонимная анкета, содержащая вопросы о признаках нарушения здоровья, дефицита железа (сидеропении), характера питания, в том числе употреблении мясной пищи, овощей, фруктов. Кроме того, в анкете содержатся вопросы о кровоточивости как вероятной причине ЖДА, состоянии желудочно-кишечного тракта. Всего нами проанкетировано 443 учащихся, из них 368 школьников 6-11 классов г. Барнаула и 75 студентов 1 курса АГАУ.

При анализе частоты употребления в пищу мяса как источника усвояемого железа установлено, что при максимальном значении среднего балла, равном 3, средний балл у школьников разных классов был примерно одинаковым (2,11), а у студентов он в среднем 1,98. Оценка особенностей употре-

блени в рационе питания других продуктов показала, что суммарный балл у школьников колебался в диапазоне от 5 до 25; при этом чаще всего был равными 15-20. У студентов диапазон колебаний среднего балла оказался в более низких пределах (от 5 до 20). Сравнительный анализ частоты признаков нарушения здоровья у школьников и студентов первого курса АГАУ показал, что студенты, по средним данным, относятся к наименее здоровой группе обследованных, в число которой кроме них вошли школьники 10 и 11 классов, в то время как у школьников 6, 7 и 9 классов, согласно опросу, нарушения здоровья встречались несколько реже (в 1,3 раза).

Следующим этапом нашей работы стало формирование группы здоровья у школьников студентов по результатам ответов на вопросы анкеты. Результаты исследования показывают, что с увеличением возраста проанкетированных число здоровых учащихся снижается с 23,6% до 8,0%, а количество молодежи с проявлениями сидеропении и ЖДА увеличивается, соответственно, с 12,5% до 20,0% и с 26,3% до 47,2%. Существенных различий между школьниками и студентами по частоте встречаемости кровоточивости и признаков заболеваний ЖКТ нами найдено не было.

С учётом полученных результатов мы разработали скрининг для самооценки учащимися состояния здоровья и выявления железодефицита и ЖДА, содержащий также алгоритм дальнейших действий по формированию здорового образа жизни.

Выводы:

1. С увеличением возраста (с 13 до 20 лет) повышается частота погрешностей в питании, частота общего нездоровья и сидеропении.

2. У девушек-школьниц сидеропения встречается чаще и выражена более, чем у юношей, у студентов эта разница нивелируется, что косвенно указывает на общие причины железодефицита в студенческой среде.

3. Предложенный нами скрининг самооценки может быть использован учащимися для ориентировочного определения степени нарушения здоровья и проведения дальнейшей коррекции по формированию здорового образа жизни.

Библиографический список:

1. Тихомиров А.П. Рациональная терапия и современные причины диагностики железодефицитных состояний в практике / А.П. Тихомиров, С.И. Сарсания // Фарматека. – 2009. - №1. – С. 32-39.

2. Фомичева Т.А. Вегетарианство как альтернативная система питания / Т.А. Фомичева // Материалы Всероссийской студенческой на-

учной конференции «В мире научных открытий». Ульяновск: ГСХА им. П.А. Столыпина, 2013. - Т. IV. - С.106-109.

**HETALTH PROBLEMS AND THE CONDITION
OF IRON-DEFICIENCY ANEMIA WITH
SCHOOLCHILDREN AND STUDENTS**

Tsyvkina E.G., Gribanova O.G.

Key words: *health problems, schoolchildren, students, iron- deficiency anemia, a healthy way of life.*

It is worked out a questionnaire, according to which the comparative studying of health problems and symptoms of iron-deficiency anemia with schoolchildren and students was done. It is established that the level of health problems is increasing with a respondent's age.