

УДК 616.857.1:613.955:371.7

А.В. Возняк

ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЖИМУ ДНЯ У ШКОЛЯРІВ ІЗ ГОЛОВНИМ БОЛЕМ ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ

Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького

Резюме. З метою оцінки відповідності основних елементів режиму дня та режиму харчування фізіолого-гігієнічним вимогам вони вивчені хронометражним та анкетним методом у 167 школярів із головним болем перенапруження. Згідно з результатами проведеного дослідження виявлено, що загальною закономірністю є порушення тривалості окремих елементів режиму дня та режиму харчування. Так тривалість сну в 59,9 % дітей є менше фізіологічно необхідного, у 37,7 % дітей

тривалість перебування на свіжому повітрі є недостатньою, на виконання домашніх завдань 62,9 % дітей витрачають більше часу порівняно з гігієнічними нормативами, у 71,0 % дітей виявлено порушення режиму харчування.

Ключові слова: діти шкільного віку, головний біль перенапруження, режим дня, режим харчування.

Вступ. Сучасний стан здоров'я дітей шкільного віку викликає занепокоєння не тільки медичної громадськості, але і всього суспільства в цілому.

Протягом останнього десятиліття в Україні зберігаються високі рівні захворюваності дитячого населення, погіршуються показники соматичного і нервово-психічного розвитку дітей, зростає поширеність хронічних захворювань і дитячої інвалідності, відбуваються зміни в структурі загальної захворюваності, знижуються функціональні резерви і адаптаційні можливості дітей різного віку. Умови виховання, навчання та проведення дозвілля в загальноосвітніх навчальних закладах стають все більш агресивними по відношенню до здоров'я дітей, навчальне навантаження та організація навчально-виховного процесу в більшості сучасних закладів освіти не відповідають віковим і морфофункціональним можливостям дітей [8]. У віковій групі шкільного і, особливо, підліткового віку реєструється найвища захворюваність та починає формуватися хронічна патологія [7].

Несприятливі екологічні умови, зростання стресового навантаження, модернізація навчального процесу без урахування гігієнічних вимог до його організації, гіподинамія, незбалансованість харчування, порушення режиму харчування, порушення фізіолого-гігієнічних вимог до режиму дня школярів, відсутність сталих орієнтирів на здоровий спосіб життя вимагають від дитячого організму значного перенапруження, що разом з іншими негативними факторами призводять спочатку до функціональних порушень із подальшим формуванням органічної патології [6, 7, 9, 11, 12]. За даними соціологічного опитування, проведеного Українським інститутом соціальних досліджень ім. Олександра Яременка в межах міжнародного проекту ВООЗ «Здоров'я та поведінковий орієнтації учнівської молоді», тільки третина української молоді оцінила власне здоров'я як добре або відмінне, 70 % дітей повідомило про малорухливий спосіб життя, 50 % – про нераціональне харчування, режим харчування був близьким до рекомендованого лише в 35-45 % опита-

них, 10-35 % школярів не вживали овочів і фруктів або їли ці продукти один раз на тиждень. На перегляд телепередач 75 % опитаних витрачали щодня в будні 1-4 години, 65-90 % проводило за комп'ютером 0,5-3 години на день [4].

Різноманітні фактори (соматичні захворювання, малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування, дефіцит макро- та мікроелементів, психоемоційне перенавантаження, конфлікти в школі, захоплення дітей комп'ютерними іграми та ін.) можуть спричинити виникнення вегетативних дисфункцій, і як наслідок, головний біль [1, 5, 14].

Важливими факторами запобігання виникненню захворювання в шкільному віці, у тому числі і головного болю, є раціональна організація навчального процесу, рухова активність, раціональне харчування, дотримання адекватного режиму дня, впровадження у свідомість учнів переваг здорового способу життя [7, 6, 9, 14].

Мета дослідження. Вивчити особливості режиму дня дітей шкільного віку з головним болем перенапруження та дати оцінку відповідності тривалості елементів режиму дня фізіолого-гігієнічним нормативам.

Матеріал і методи. З метою вивчення особливостей режиму дня дітей шкільного віку нами було обстежено 167 дітей із головним болем перенапруження, які перебували на стаціонарному лікуванні у Львівській міській дитячій клінічній лікарні. Діагноз «головний біль перенапруження» був поставлений згідно з критеріями IHS (Міжнародне товариство з проблем головного болю) [13].

Основні елементи режиму дня школярів вивчали хронометражним методом та анкетуванням дітей і їх батьків [2, 10]. Оцінку відповідності тривалості основних елементів режиму дня фізіолого-гігієнічним нормативам проводили шляхом зіставлення отриманих даних із фізіолого-гігієнічними нормативами [3]. Усі розрахунки здійснювалися на персональному комп'ютері за допомогою електронних таблиць Excel 2000 (Microsoft, USA) та статистичних програм STATISTICA For Windows v.6.0 (StatSoft, USA). Отри-

мані результати обробляли статистично з визначенням вірогідності за критерієм t Стьюдента.

Результати дослідження та їх обговорення. У 57 (34,1 %) дітей встановлено діагноз епізодичного головного болю перенапруження з частими та тривалими цогоепізодами, а в 110 (65,9 %) – хронічного головного болю перенапруження (рис. 1).

У дітей з епізодичним головним болем перенапруження середній вік становив $12,0 \pm 1,9$ року, а з хронічним головним болем перенапруження $15,4 \pm 0,9$ року. Усіх пацієнтів розподілено на дві вікові групи, а саме: молодша група віком 7-14 років ($n=72$) та старша група віком 15-18 років ($n=95$).

Оцінка відповідності тривалості основних елементів дня фізіолого-гігієнічним нормативам у 167 школярів із головним болем перенапруження (табл. 1) свідчить, що загальною закономірністю є порушення тривалості основних елементів режиму дня та режиму харчування дітей. Так, оптимальна тривалість нічного сну встановлена в 61 дитини (36,5 %). Тривалість сну в 100 (59,9 %)

дітей є меншою фізіологічно необхідною, особливо у школярів старшої групи. Необхідною умовою для зміцнення здоров'я, загартовування, підвищення працездатності школярів є перебування на свіжому повітрі в поєднанні з руховою активністю. За результатами дослідження у 63 (37,7 %) дітей тривалість перебування на свіжому повітрі є недостатньою. Практикували фізичну активність від півгодини до години раз на тиждень 41,9 % опитаних дітей. У нормовану тривалість приготування домашніх завдань вкладаються 43 (25,8 %) дитини, 105 (62,9 %) учнів на приготування домашніх завдань витрачають більше часу, відведеного гігієнічними нормативами. Від адекватного забезпечення організму життєво необхідними нутрієнтами залежать такі важливі біологічні характеристики людини, як інтенсивність росту, будова тіла, особливості обміну речовин, стан імунної системи тощо. За результати дослідження чотириразове харчування наявне в 49 (29,0 %) школярів, у 118 (71,0 %) дітей виявлено порушення режиму харчування.

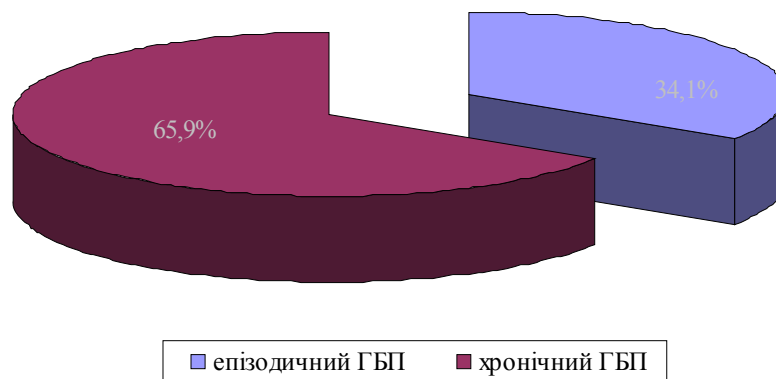


Рис 1. Структура головного болю перенапруження в обстежених дітей

Таблиця 1

Характеристика режиму дня у дітей із головним болем перенапруження

Елементи режиму	Відповідність фізіолого-гігієнічним нормативам для даного віку (n 167)					
	менше норми		у межах норми		більше норми	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Тривалість сну	100	59,9*	61	36,5	6	3,6
Тривалість перебування на свіжому повітрі	63	37,7*	79	47,4	25	14,9
Тривалість приготування домашніх завдань	19	11,3	43	25,8	105	62,9*
Кратність прийому їжі	118	71,0*	49	29,0	—	—

Примітка. * – вірогідна різниця щодо гігієнічного нормативу

Висновок

На підставі результатів дослідження можна дійти висновку, що тривалість основних елементів режиму дня не відповідає фізіолого-гігієнічним вимогам від 37,7 % (тривалість перебування на свіжому повітрі) до 62,9 % (тривалість приготування домашніх завдань). Не дотримуються режиму харчування 71,0 % школярів. Нормалізація основних елементів режиму дня та режиму харчування, підвищення рухової активності, впровадження у свідомість школярів переваг здорового способу життя сприятиме зміцненню здоров'я учнів.

Література

- Бурлай В.Г. Основи і принципи лікування вегетативних дисфункцій у дітей // Педіатрія, акушерство та гінеколог. – 2000. – № 6. – С. 38-40.
- Гигиена детей и подростков: руковод. для санит. врачей / Г.Н. Сердюковская, А.Г. Сухарев, Е.М. Белостоцкая [и др.]. – М.: Медицина, 1986. – С. 109-118; 132-143.
- Державні санітарні правила і норми влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу : ДСанПіН № 5.5.2.008-01: [Чинний від 05.06.2001 р.]. – К., 2001. – С. 26-27.
- Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді України / Ш. Балакірєва, Н. Рингач, Р. Левіна, О. Сакочич. – К.: ТОВ «Компанія ЛІК», 2007. – 128 с.
- Квашнина Л.В. Вегетативная дисфункция у детей: основные направления лечения / Л.В. Квашнина, Ю.А. Маковкина // Doctor. – 2003. – № 3. – С. 53-57.
- Коробчанский В.А. Гигиенические проблемы формирования здорового образа жизни школьников на базе «школ содействия здоровью» в Украине / В.А. Коробчанский, С.В. Ветришак, В.В. Струсева // Гігієна населених місць. – К., 2004. – Вип. 44. – С. 425-430.
- Мойсеенко Р.О. Частота та структура захворюваності дітей в Україні та шляхи її зниження / Р.О. Мойсеенко // Современная педиатрия. – 2009. – № 2. – С. 10-14.
- Полька Н.С. Наукові розробки з гігієни дітей і підлітків – теоретична основа профілактичної медицини дитинства / Н.С. Полька: матеріали 15 з'їзду гігієністів України [«Гігієнічна наука та практика: сучасні реалії»] – Львів, 2012. – С. 14-15.
- Поташнюк І.В. Напрями діяльності гімназії по відпрацюванню моделі школи сприяння здоров'ю / І.В. Поташнюк // Гігієна населених місць. – К., 2004. – Вип. 44. – С. 434-439.
- Скринінг. Тестування здоров'я дітей шкільного віку та підлітків: Методичні рекомендації / [Даниленко Г.М., Богман Л.І., Тверітнікова Л.І. та ін.] – Харків, 1996. – 23 с.
- Характеристика здоров'я дитячого населення України / Г.О. Слабкий, Т.К. Кульчицька, В.В. Лазоришинець, Н.С. Бедій // Современная педиатрия. – 2009. – № 6. – С. 35-40.
- Сучасні особливості стану здоров'я дітей молодшого та середнього шкільного віку м. Києва / О.В. Тяжка, Л.М. Казакова, О.А. Строй [та ін.] // Здоров'я ребенка. – 2011. – № 4. – С. 41-44.
- Headache Classification Committee of the International Headache Society. The international classification of headache disorders (second edition) // Cephalalgia. – 2004. – Vol. 24, Suppl. 1. – P. 1-160.
- Human psyche and headache: tension-type headache / P. Torelli, G. Abrignani, P. Castellini [et al.] // Neurological Sciences. – 2008. – Vol. 29. – P. 93-95.

ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЖИМА ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ С ГОЛОВНОЮ БОЛЮ ПЕРЕНАПРЯЖЕННЯ

А.В. Возняк

Резюме. С целью оценки соответствия основных элементов режима дня и режима питания физиолого-гигиеническим требованиям хронометражных и анкетным методом изучено режим дня и режим питания 167 школьников с головной болью перенапряжения. Согласно результатам проведенного исследования выявлено, что общей закономерностью является нарушение длительности отдельных элементов режима дня и режима питания. Так, продолжительность сна у 59,9 % детей есть меньше физиологически необходимого, у 37,7 % детей длительность пребывания на свежем воздухе недостаточно, на выполнение домашних заданий 62,9 % детей тратят больше времени по сравнению с гигиеническими нормативами, в 71,0 % детей выявлены нарушения режима питания.

Ключевые слова: дети школьного возраста, головная боль перенапряжения, режим дня, режим питания.

DESCRIPTION OF DAY REGIMEN FOR SCHOOLCHILDREN WITH TENSION-TYPE HEADACHE

A.V. Vozniak

Abstract. In order to assess the correspondence of the day regimen main elements and dietary habits to physiological and hygienic demands they have been studied in 167 schoolchildren with headache caused by overstrain. According to the results of the study, it was revealed that the violation of the day regimen main elements and dietary habits is common. Thus, the duration of sleep in 59,9 % of children is less than the physiological norm, in 37,7 % of children the length of stay in the fresh air is insufficient, 62,9 % of children spend more time for doing their homework than it is required according to the standards, in 71,0 % of children the violation of dietary habits was revealed.

Keywords: schoolchildren, tension-type headache, day regimen, dietary habits.

Danylo Halytsky National Medical University (Lviv)

Рецензент – проф. Ю.М. Нечитайло

Buk. Med. Herald. – 2014. – Vol. 18, № 3 (71). – P. 36-38

Надійшла до редакції 27.03.2014 року