



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Кафедра педиатрии №3



Сохранение и контроль за здоровьем молодежи – предупреждение болезней у лиц пожилого возраста



- д.мед.н., профессор Дубовая Анна Валериевна
- к.мед.н., доцент Тонких Наталья Александровна
- к.мед.н. Усенко Надежда Алексеевна

Донецк - 2025

Здоровый образ жизни



Это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней.

Это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психологического).

«Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья»
(А. Шопенгауэр).



«Без здоровья невозможно
и счастье»
(В. Г. Белинский)

Составляющие ЗОЖ

физическая активность

рациональное питание

личная гигиена

закаливание организма

отсутствие вредных привычек

психоэмоциональная культура

соблюдение режима дня





Актуальность

- Сердечно-сосудистые заболевания - лидирующее место в структуре смертности у населения.
- 17,9 млн смертей от ССЗ.
- 44% всех неинфекционных заболеваний

WORLD
HEALTH
STATISTICS

2018

MONITORING
HEALTH FOR THE
SDGs
SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS

Факторы риска развития ССЗ и возникновения внезапной сердечной смерти:

- гиподинамия;
- избыточный вес.



Кардио-респираторная выносливость



**физическая
активность и
показатели веса**



самые сильные
факторы, связанные с
кардио-респираторной
подготовленностью
среди подростков

*A.O. Werneck et al. (2018),
R. Chatrath et al. (2002)*



Физическая активность

Оптимизация уровня физической активности в **раннем возрасте** имеет наибольший потенциал для **долгосрочного** здоровья и благополучия, поскольку большинство здоровых и активных форм поведения сохраняются **во взрослой жизни**

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ ПО ВОПРОСАМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (2020)

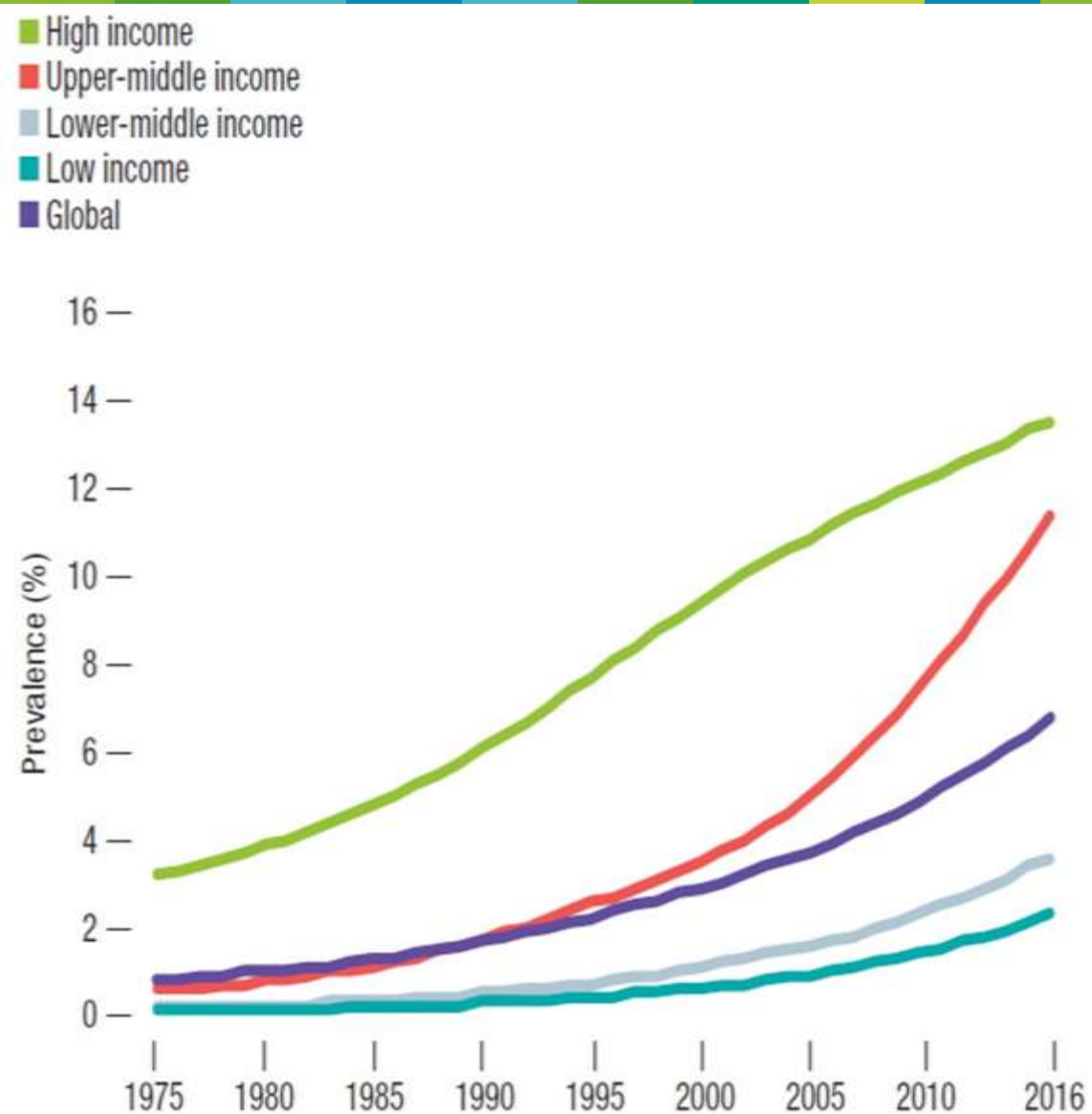
Детям и подросткам в возрасте от 5 до 17 лет – не реже 3 раз в неделю следует заниматься физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой, в том числе направленной на укрепление скелетно-мышечной системы



Всемирная организация
здравоохранения

Распространенность ожирения

среди детей и подростков в
возрасте 5-19 лет, глобально и по
группам дохода страны,
1975-2016 гг.



*World Health Organization, 2018;
NCD Risk Factor Collaboration, 2017*

Избыточная масса тела и ожирение у детей

Фактор высокого
риска развития
у детей

артериальной
гипертензии

сахарного диабета

бронхиальной астмы

нарушения сна

заболеваний печени

низкой самооценки



Избыточная масса тела и ожирение в детском возрасте

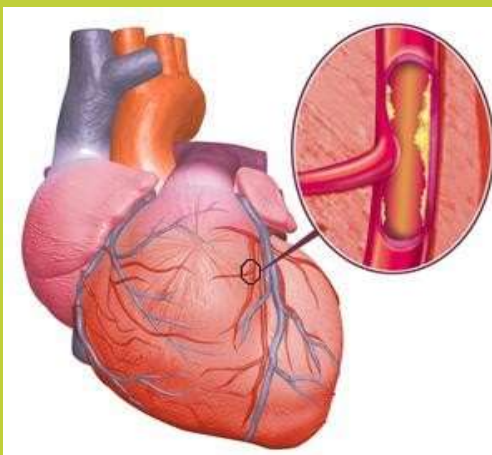
Фактор высокого риска развития
у взрослых

ожирения

ИБС

инвалидности

преждевременной
смерти

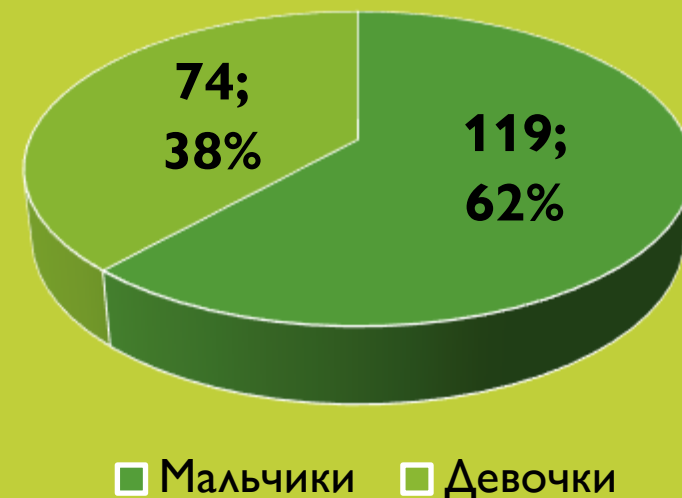


Цель исследования

- Определить значение индекса массы тела подростков
- Проанализировать влияние ИМТ и гиподинамии на показатели толерантности к физической нагрузке (ТФН) у подростков.



- ✓ Обследованы 193 подростка (119 мальчиков и 74 девочки) в возрасте 12-17 лет.
- ✓ Для определения ТФН проведен тредмил-тест по протоколу Bruce.



Тредмил-тест по протоколу Bruce – универсальный метод оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы, позволяющий определить переносимость нагрузочных проб.

Обследуемые разделены на четыре группы (по показателям ИМТ):

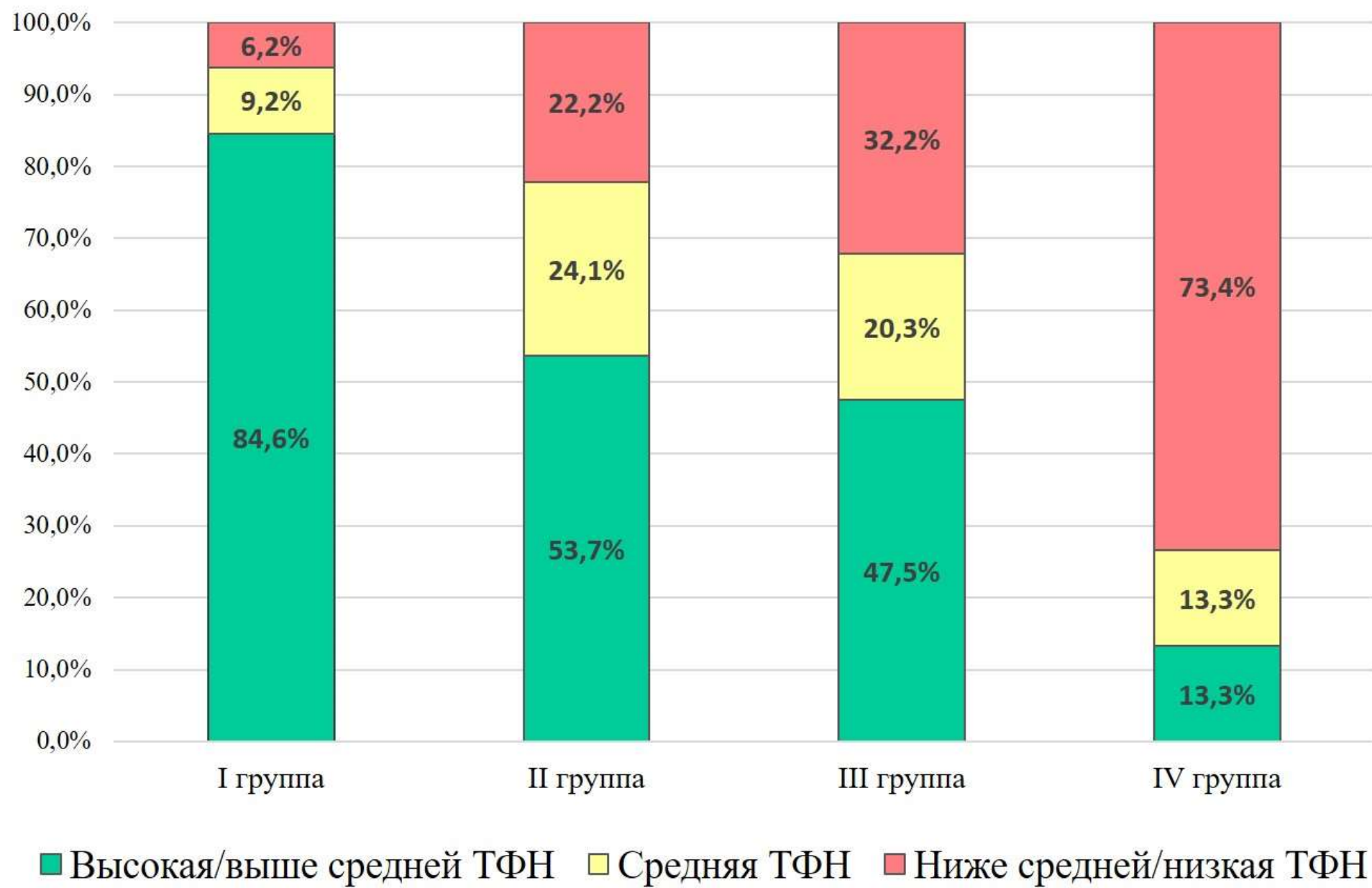
I группа (65 чел.) – юноши с нормальной массой тела;

II группа (54 чел.) – юноши с избыточной массой тела;

III группа (59 чел.) – девушки с нормальной массой тела;

IV группа (15 чел.) – девушки с избыточной массой тела.

Результаты



Результаты

- ✓ У подростков с нормальными показателями ИМТ чаще отмечалась высокая/выше средней толерантность к физической нагрузке.
- ✓ У юношей и девушек с ИМТ, превышающим нормальные показатели, чаще регистрировалась низкая/ниже среднего ТФН.
- ✓ В группах с ИМТ, превышающим норму, у девушек чаще отмечалась ниже средней/низкая ТФН, а у юношей – высокая.
- ✓ Подростки с избыточным весом и низкой/ниже среднего ТФН длительно вели гиподинамичный образ жизни.



Заключение

- ✓ Важные составляющие здорового образа жизни в детском и подростковом возрасте:
 - **физическая активность,**
 - **сбалансированное питание.**
- ✓ Каждая из них играет ключевую роль в формировании здоровья и качества жизни.
- ✓ Осознанный подход к этим аспектам в детстве поможет избежать многих проблем в пожилом возрасте!



Заключение

Сохранение и контроль за здоровьем молодежи – хорошая «инвестиция» в будущее здоровье взрослых.

Многие привычки, заложенные в детстве, влияют не только на физическое здоровье, но и определяют качество жизни у лиц пожилого возраста.



Спасибо за внимание!

