

ZDRAVÍ NAŠÍ MLÁDEŽE

Analýza životního stylu a zdraví mládeže v Kraji Vysočina

MUDr. Stanislav Wasserbauer, Hana Pokorná

Kraj Vysočina

Zdravá Vysočina, z. s.

Státní zdravotní ústav



**Jak žije mládež (i v Kraji Vysočina),
jak je zdravá či nemocná,
co považuje ve svém životním stylu za důležité či ne,
tím si často lámou hlavu
rodiče, učitelé, odborníci, někdy i široká veřejnost.**

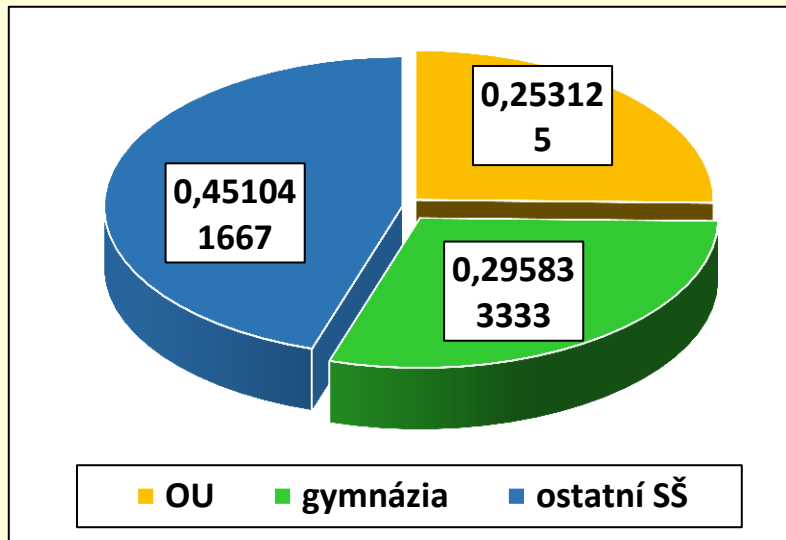
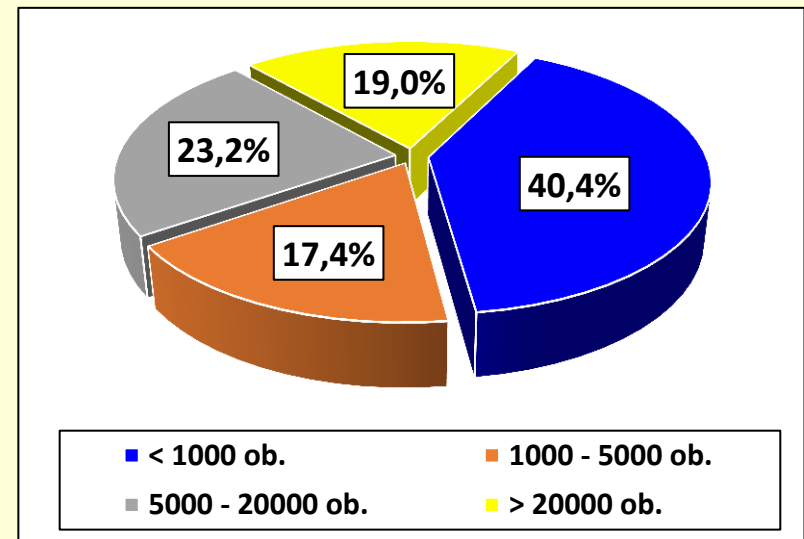
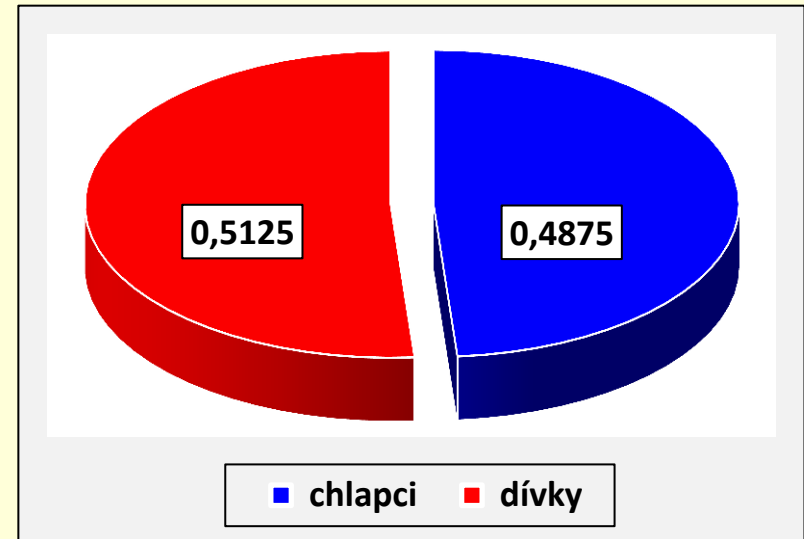
**Cílem studie a analýzy životního stylu a zdraví
mládeže v Kraji Vysočina,
který je ojedinělým projektem v ČR,
bylo dát alespoň na některé z těchto otázek odpověď.**

Základní informace o projektu

- myšlenka realizovat tuto studii a analýzu vznikla již v roce 2010 v pracovní skupině „Zdravého Kraje Vysočina“
- **studie byla poprvé realizována v roce 2012**
- v letošním roce je studie opakována zejména pro možnost srovnání výsledků a vyhodnocení efektivity přijatých opatření a programů Krajem Vysočina
- **byla vyhotovena Metodika projektu vč. příloh (5)**
- realizaci zajišťuje Zdravá Vysočina, z. s. ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem a SZŠ Jihlava
- **návštěvy SŠ a sběr dat proběhly v dubnu – červnu 2017, nyní vyhodnocování, kompletní výsledky a ZZ do konce r. 2017**

Základní informace o projektu

22 (22) náhodně vybraných SŠ
v Kraji Vysočina
46 (41) tříd 2. ročníků (17 let)
960 (866) studentů (žáků)



Modře a v závorce zde a dále = rok 2012

Obsah projektu

Vyšetřování zdravotního stavu

- vyšetření krevního tlaku a pulsu
- měření tělesné hmotnosti a výšky
- BMI, měření % tělesného tuku
- obvod pasu, obvod boků, WHR index
- Ruffierův test tělesné zdatnosti



Vyplnění anonymního dotazníku

Zvyšování zdravotní gramotnosti, vč. posterů

Individuální konzultace, poradenství



**DOTAZNÍK PRO STUDENTKY A STUDENTY
STŘEDNÍCH ŠKOL V KRAJI VYSOČINA**

Ahoj,

chceme Vás poprosit o spolupráci při realizaci projektu „Životní styl a zdraví mládeže v Kraji Vysočina“, jehož součástí je i tento dotazník. Je zaměřen především na životní styl a na s ním spojená rizika zdraví. Dotazník je zcela anonymní a Vaši sdělené informace budou u složité pouze k celkovému statistickému zpracování.

Vaše odpovědi napište buď textem, nebo zakroutíte – např. 2
případně označte kráčkem Vámi zvolenou odpověď v dané buňce (čtverečku) – např. X
Pokud není o otázku uvedeno jinak, zvolte vždy pouze jednu z nabízených odpovědí.

Děkujeme Vám za spolupráci a za pravdivé zodpovězení daných otázek.

- Jak hodnotíte svůj současný zdravotní stav? Jako

1	velmi dobrý
2	spíše dobrý
3	průměrný
4	spíše špatný
5	velmi špatný
- Byl/a jste v posledních dvou letech na preventivní prohlídce u svého lékaře?

1	ano
2	ne
- Jste diagenzavíziv/a / tzn. sledován/a - lékařem z důvodu nějakého onemocnění?

1	ano
2	ne
- Pokud ano, uveďte si jakým onemocněním

1	ano
2	ne

	nebo to děle, jak ruk.	před 1-3 lety	před více než 3 lety	někdy	nevím
5. Kdy Vám byl naposledy dělán krevní tlak v ordinaci lékaře?					
6. Kdy Vám byla naposledy stanovena hladina cholesterolu v krvi?					
7. Kdy jste byl/a naposledy u zubního lékaře?					

- Jak často si čistíte zuby?

1	mínim 3x denně
2	2x denně (ráno a večer)
3	1x denně
4	méně často, nebo nikdy
- Stejdáte?

1	ne, nikdy nebo jen výjimečně
2	ano, ale jen občas, nepravidelně
3	ano, často, ale ne pravidelně každý den
4	ano, pravidelně každý den

15. Pokud v současnosti nekouříte, kouřili/a jste někdy v minulosti pravidelně? Pokud kouříte, na otázku neodpovídejte.

- | | |
|---|-----------------------|
| 1 | ano, více než rok |
| 2 | ano, ale méně než rok |
| 3 | ne, nikdy |

16. Pokud v současnosti nekouříte, kolik let již kouříte? Pokud nekouříte, na otázku neodpovídejte.

- | | |
|---|-----------------|
| 1 | necelý rok |
| 2 | 1-3 roky |
| 3 | více než 3 roky |

17. Pokud jezdit na kole, používáte helm u? Pokud na kole nejedzíte, na otázku neodpovídejte.

- | | |
|---|-----------------------------------------|
| 1 | ano, vždy nebo téměř vždy |
| 2 | občas, někdy |
| 3 | ne, helm u při jízdě na kole nepoužívám |

18. Jak často cvičíte, běháte, jezdit na kole nebo jinak aktivně sportujete v min. délce 30 minut u „kusů“

- | | |
|---|----------------------|
| 1 | každý den |
| 2 | 2-3 x týdně |
| 3 | jednou nebo 2x týdně |
| 4 | méně často |

19. Kolik času strávíte v průměru denně:

	žádný nebo méně než 10 minut	10-30 minut	30-60 minut	více než 1 hodinu
a) chůzí (vč. cest do a ze školy)				
b) cvičením (doma, v posilovně, ve Fitness apod.)				
c) jízdou na kole, plaváním, jiným sportem, tancem...				
d) u televize				
e) u počítače				
f) polytém nebo práci v přírodě, v lese, na záhradě...				

Následujícími 11 otázkami se budete týkat užívání drog, pití alkoholu a chování v sexuální oblasti. Bude se jednat o citlivá data, ale jak již jsme uvedli, dotazníky jsou skutečně anonymní a budou vyhodnoceny pouze jako celek. Proto i u těchto otázek Vás chceme poprosit o jejich pravdivé zodpovězení.

- Znáte osobně někoho, kdo kouří m amhuana (tj. konopi, trávu)?

1	ne, neznám
2	ano, jednu osobu
3	ano, více osob
- Znáte osobně někoho, kdo bere nějaké jiné drogy než je m amhuana (např. haši, amfetaminy, eritaci, heroin...)?

1	ne, neznám
2	ano, jednu osobu
3	ano, více osob

- Užívá/a jste někdy v životě nějakou drogu (mim o alkoholu a kouření cigaret)?

1	ano, pouze jednou
2	ano, vícekrát
3	ne, nikdy

10. Jaký tuk používáte nejčastěji jako pomazánku na chléb, rohlík či jiné pečivo? Prosim! zde zaškrtněte jen jednu odpověď.

- | | |
|---|-------------------------------------------------------|
| 1 | žádný |
| 2 | m arguin (Rama, Flora aj.) |
| 3 | sýr nebo pom azárku vyrobenou ze sýru |
| 4 | m ádo, pom azárkové mádo, pom azárku vyrobenou z máda |
| 5 | sešlo |

11. Jak často jste v posledním týdnu (tj. v posledních 7 dnech) konzumoval/a následující potraviny a nápoje? Označte kráčkem v každém řádku jednu odpověď.

	ani jednou	1-2x	3-4x	5x nebo vícekrát
a) m léko, m léčné nápoje, záby...				
b) m léčné výrobky (sýry, jogurty...)				
c) kua, krlu či jiné dleží nebo bílé maso				
d) rybi maso				
e) vepřové maso, hovězí maso, zvěřina				
f) zeleniny, saláty, pásky, uzené maso...				
g) kuřecí, králičí, fořka, kádo...				
h) čerstvou zeleninu				
i) čerstvé ovoce				
j) zeleninu či ovoce tepelně upravené, konzervované...				
k) am ažené brambory (brambolky, am enické apod.)				
l) bílé pečivo (rohlíky, housky, koláče...)				
m) celozrnné či tm avé pečivo				
n) cereálie (omulace, ovesnou kaš...)				
o) vejce a pokrmy z nich				
p) koláče, cukrovinky, záby				
q) chutny, krekry, arašidy apod. slané pochutiny				
r) alkoholické nápoje (pivo, víno, destiláty)				
s) nezdržené nápoje (voda, m merálku, soda, ái...)				
t) slazené nápoje (cola, kofola, hm onády...)				
u) am ažené pokrmy				

12. Kouříte někdo z členů V ář rodiny doma (tzn. uvnitř bytu)?

1	ne, nikdy nekouří
2	ano, sá jen občas
3	ano, pravidelně nebo často

13. Kolik hodin denně v průměru žijete v prostědi, kde V y nebo někdo jiný kouří?

- | | |
|---|-------------------------------------------------------|
| 1 | více než 3 hodiny |
| 2 | 1-3 hodiny |
| 3 | m éně než hodinu |
| 4 | většinou nebo vůbec nebyvám v prostředí, kde se kouří |

14. Kouříte v současném době?

1	ano, pravidelně více než 10 cigaret denně
2	ano, pravidelně 10 nebo m éně než 10 cigaret denně
3	ano, ale pouze občas, nepravidelně
4	ne

23. Užíváte nějakou drogu (mim o alkoholu a kouření cigaret) v současné době?

- | | |
|---|---------------------------|
| 1 | ano, pravidelně každý den |
| 2 | ano, více než 2x týdně |
| 3 | ano, ale pouze občas |
| 4 | ne, neuvím |

24. Pokud nějakou drogu v současnosti užíváte, o jaký druh drogy se jedná? Označte příslušné všechny, které užíváte. Pokud žádnou drogu nezdáváte, na otázku neodpovídejte.

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1 | m amhuana (konopi) |
| 2 | těkavé látky |
| 3 | eritaci |
| 4 | pervím |
| 5 | jiný druh - uveďte název..... |

25. Jak často pijete alkohol?

- | | |
|---|-------------------------------------------|
| 1 | někdy |
| 2 | výjim ečně, např. 2-5 x za rok |
| 3 | občas, např. 2-4 x m éně než jednou týdně |
| 4 | 2-4 x týdně |
| 5 | častěji než 4x týdně, případně každý den |

26. Kolikrát jste byl/a v posledním půlroce, tj. v posledních šesti m ácích, opilý/a (tak, že V ám bylo druhý den špatně)?

- | | |
|---|--------------|
| 1 | někdy |
| 2 | pouze jednou |
| 3 | 2-4 x |
| 4 | více než 4x |

27. Je V á jste někdy v autě s řidičem, o němž jste věděl/a, že před jízdou požíl alkohol či drogy?

- | | |
|---|-----|
| 1 | ne |
| 2 | ano |

28. Měl/a jste již pohlnutí styk?

- | | |
|---|-------------|
| 1 | ano, m á/a |
| 2 | ne, nem á/a |

29. Kolik jste m á/a/ donal sex uální ch partnerů? Pokud jste pohlnutí styk dosoudneml/a na otázku neodpovídejte.

- | | |
|---|---------------------|
| 1 | jednoho partnera |
| 2 | 2-3 partnery |
| 3 | 4-5 partnerů |
| 4 | více než 5 partnerů |

30. Pokud m áte enšlym pohlnutí styk, používáte kondom (prezervativu)? Pokud jste pohlnutí styk dosoudneml/a na otázku neodpovídejte.

- | | |
|---|-----------------------|
| 1 | ano, vždy |
| 2 | ano, ale ne pokudž se |
| 3 | ne |

31. Uveďte, jak velká je obec nebo město (tzn. kolik m á obyvatel), ve kterém trvale bydlíte (pokud tuto informaci nevíte přesně, prosíme o co nejblíže odhad).

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1 | m éně než 1 000 obyvatel |
| 2 | m ezi 1 000 - 5 000 obyvateli |
| 3 | m ezi 5 000 - 20 000 obyvateli |
| 4 | více než 20 000 obyvatel |

32. Uveďte V áše povolání:

- | | |
|---|------|
| 1 | m uč |
| 2 | žena |

DEKUJEME VAM ZA VAŠE ODPOVEDI !!!

Krevní tlak:/.....
 Výška: BMI:
 Puls: % TT:
 TF1: TF2: TF3:

Jméno a příjmení:

Krevní tlak:/.....

Váha: kg Výška: cm BMI:

Puls: % TT: Obvod pasu: cm

TF1: TF2: TF3:

$$RI = [(TF1 + TF2 + TF3) \times 4 - 200] / 10$$

Ruffierova zkouška tělesné zdatnosti (RI):

Datum: Podpis:

Pokud Vám byla červeně označena některá z výše uvedených hodnot, doporučujeme Vám návštěvu Vašeho pediatra.

Hodnoty vyšetřovaných ukazatelů zdravotního stavu

projekt „Životní styl a zdraví mládeže v Kraji Vysočina“

Ruffierova zkouška tělesné zdatnosti

Index	Tělesná zdatnost
≤ 0	výborná
0,1 - 5	velmi dobrá
5,1 - 10	průměrná
10,1 - 15	podprůměrná
> 15	nedostačující

Krevní tlak (TK)

	Systolický TK	Diastolický TK
normální - optimální	≤ 130	≤ 80
mírná hypertenze	131 - 140	81 - 85
závažnější či závažná hypertenze	> 140	> 85

Vzorec pro výpočet Ruffierovy zkoušky tělesné zdatnosti (RI):

$$RI = [(TF1 + TF2 + TF3) \times 4 - 200] / 10$$

% tělesného tuku

	Divky	Chlapci
nizký obsah	4,0 - 16,0 %	4,0 - 10,0 %
optimální hodnota	16,1 - 30,0 %	10,1 - 21,0 %
zvýšený obsah	30,1 - 34,0 %	21,1 - 24,0 %
vysoký obsah	> 34,0 %	> 24,0 %

BMI

podvýživa	≤ 19,0
správná hmotnost	19,1 - 24,0
nadváha	24,1 - 29,0
mírná obezita	29,1 - 34,0
těžká obezita	> 34,0

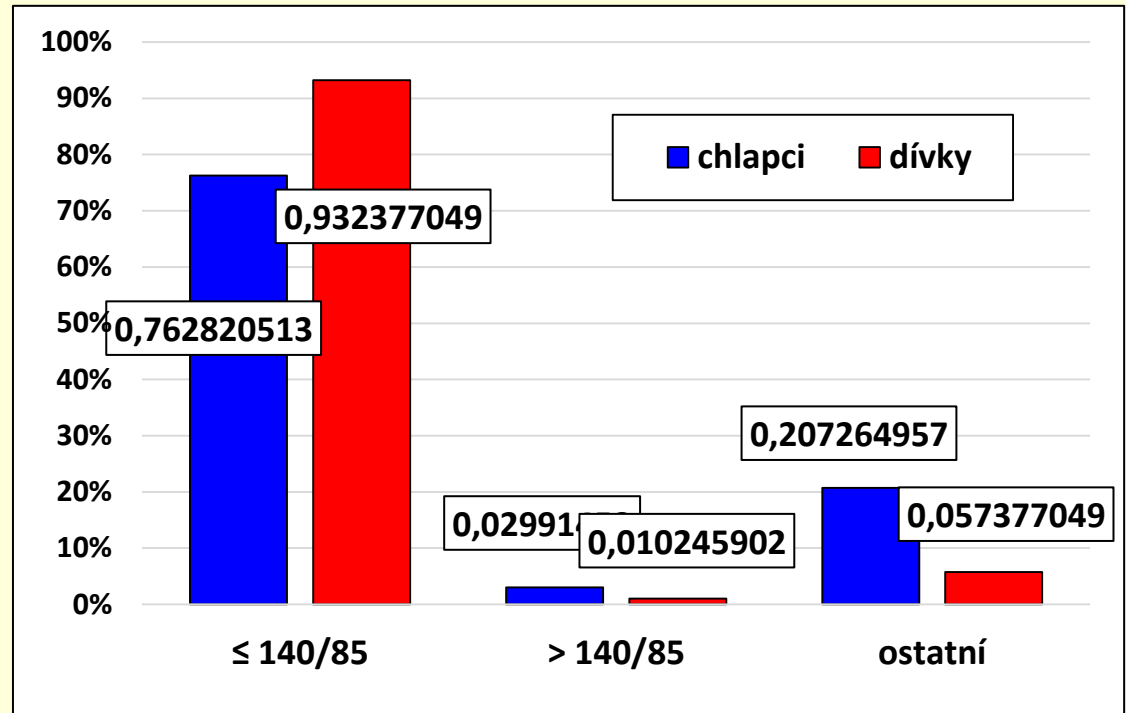
	Obvod pasu	
	zvýšený nizko	vysoké nizko
Divky	> 80 cm	> 88 cm
Chlapci	> 94 cm	> 102 cm

	WHR index
	nizkové hodnoty
Divky	> 0,85
Chlapci	> 1,00

WHR index = obvod v pase / obvod v botech

Pokud Vám byla při vyšetření na kartičce označena některá hodnota červeně, doporučujeme Vám návštěvu Vašeho praktického lékaře / pediatra.

Krevní tlak



2 % studentů mělo TK vyšší než 140/85

13 % studentů jsme naměřili TKS > 140 nebo TKD > 85 (= ostatní)

Chlapci mají zvýšený krevní tlak výrazně častěji než dívky

Výsledky jsou podobné jako v roce 2012

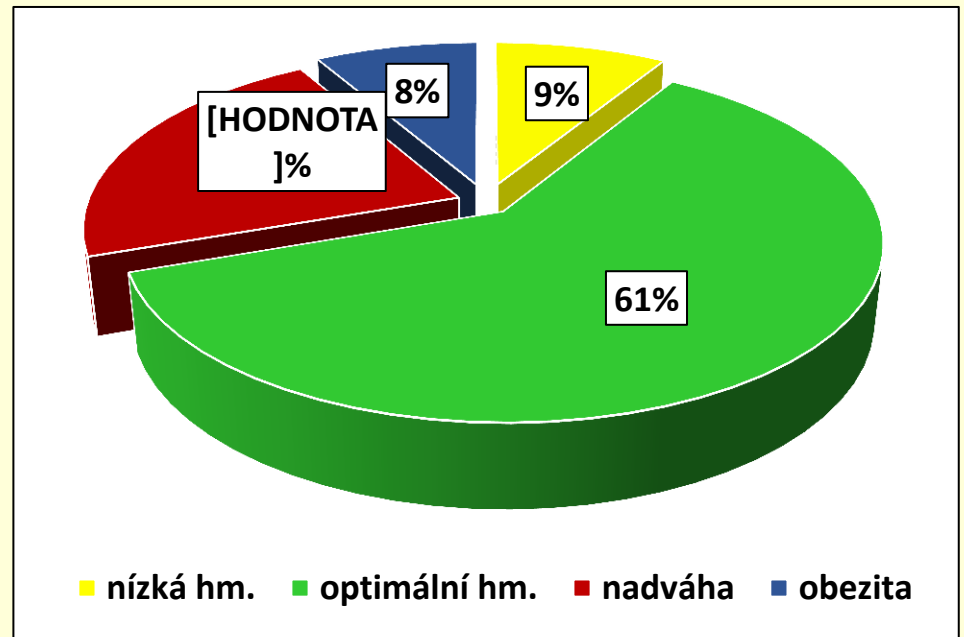
Body Mass Index = BMI

Nadváhu či obezitu
(dle BMI)

má 30 % (23 %) studentů

obezitu pak 8,4 % (4,4 %)

Pouze 61% mladých osob
má optimální hmotnost

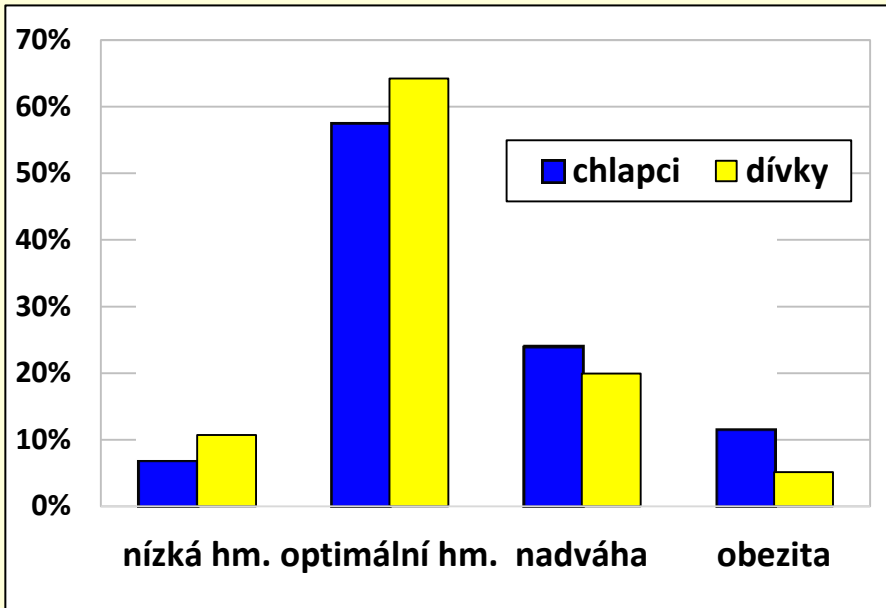


Výsledky jsou horší než v roce 2012

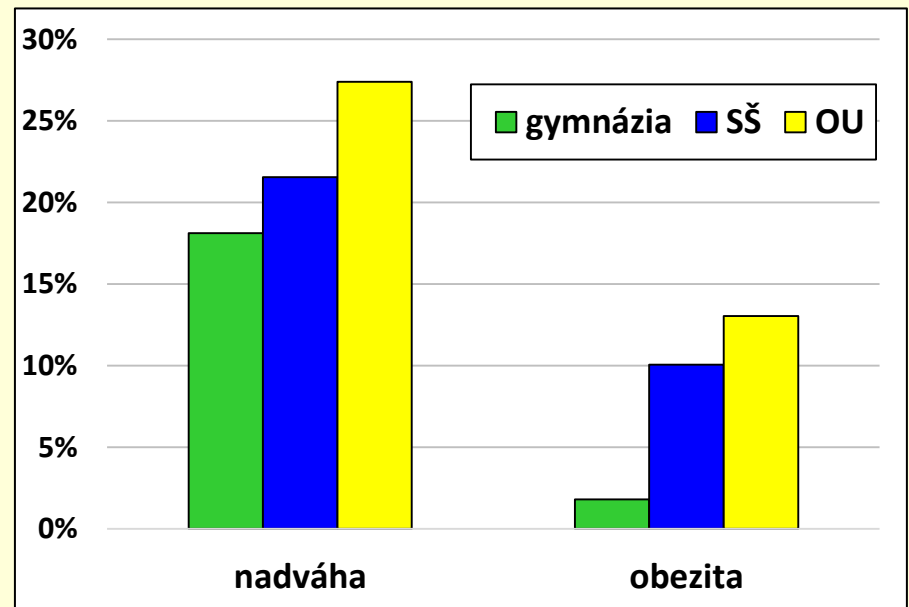
BMI

Nadváhu či obezitu mají výrazně více chlapci (36 %) než dívky (25 %)

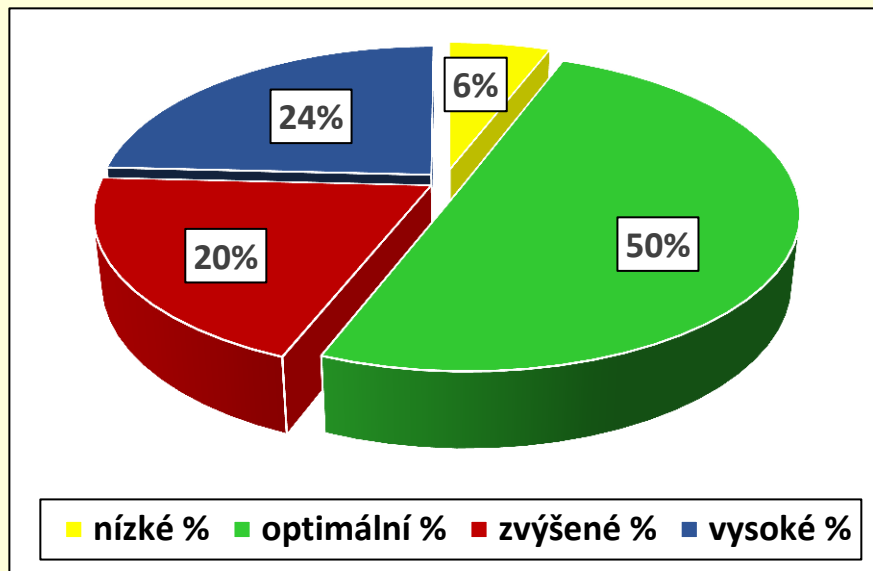
**Proti r. 2012 došlo k vyššímu nárůstu u dívek: z 15 % na 25 %
(u chlapců z 30 % na 36 %)**



**Nadváhu či obezitu má
40 % učňů
20 % gymnazistů**



Procento tělesného tuku (% TT)

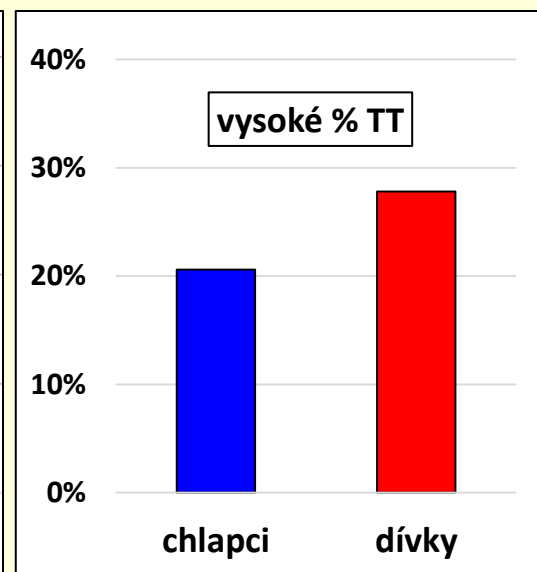
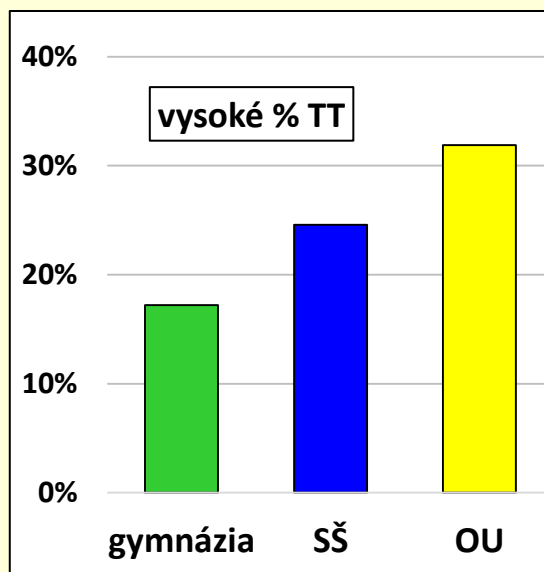


Zvýšené či vysoké % TT
má 44 % studentů,
56 % dívek a 32 % chlapců

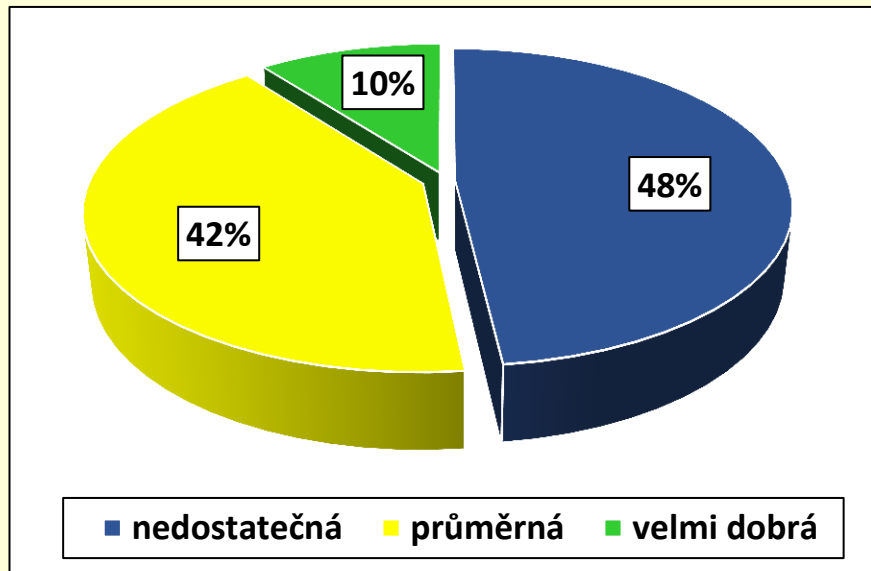
Vysoké % TT
má 28 % dívek a 21 % chlapců

Vysoké % TT má
32 % učňů
17 % studentů gymnázií

Výsledky obdobné jako
v roce 2012



Tělesná zdatnost (TZ) podle Ruffiera

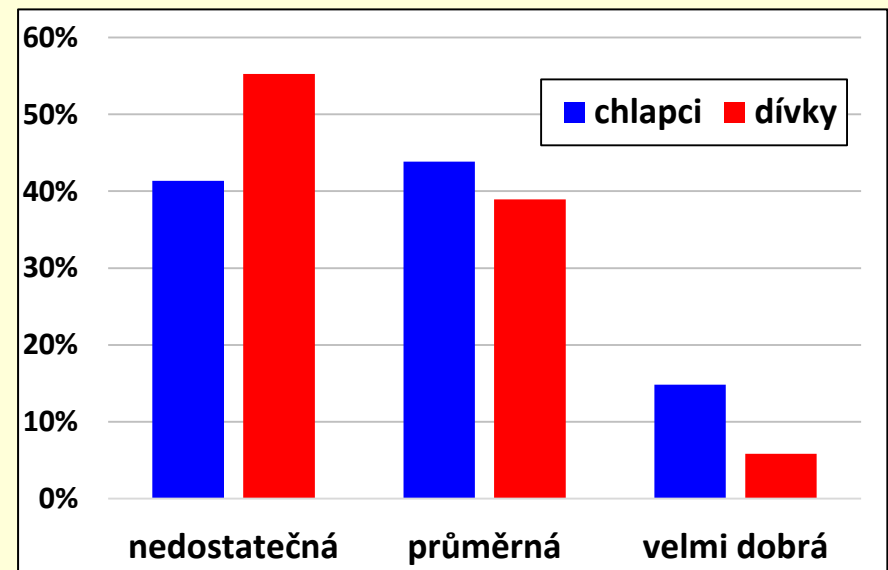


Velmi dobrou TZ má pouze desetina studentů

Nedostatečnou či podprůměrnou TZ má téměř polovina studentů

Nedostatečnou či podprůměrnou TZ
55 % (65 %) dívek
41 % (50 %) chlapců

Situace se oproti roku 2012
mírně zlepšila



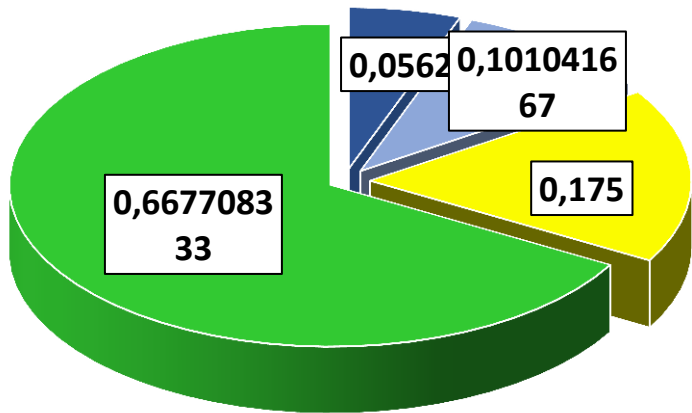
Kouření

33 % (40 %) studentů kouří:

16 % (22 %) pravidelně,

17 % občas,

2/3 studentů nekouří

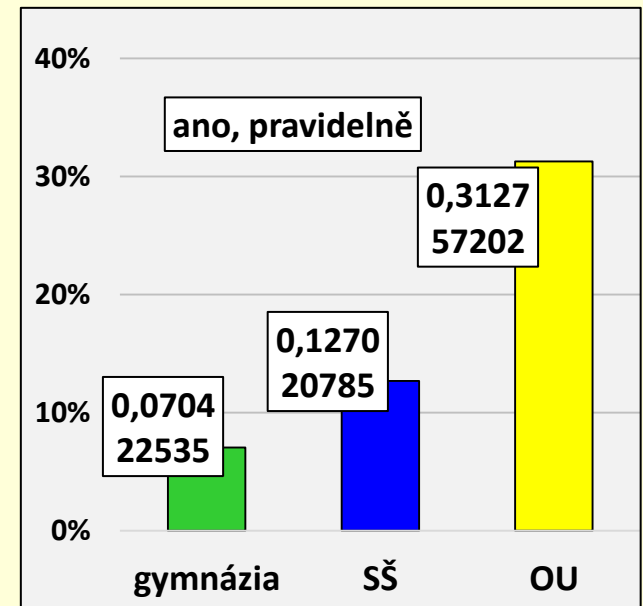
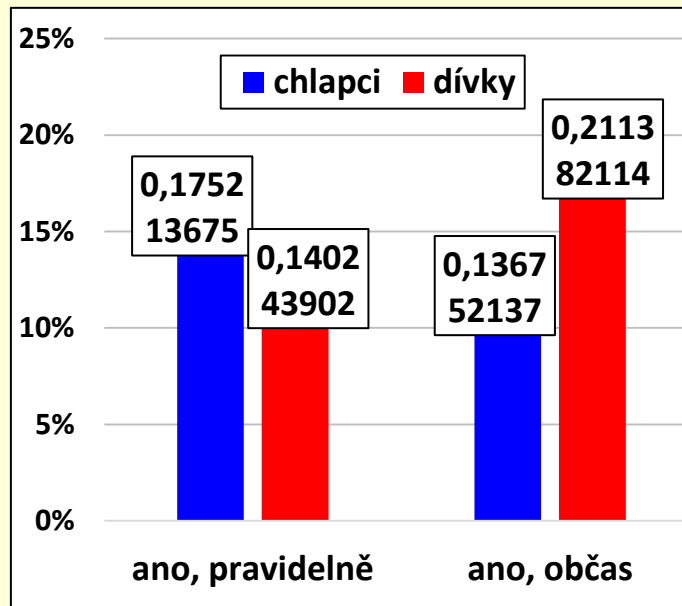


■ ano, denně >10 cig. ■ ano, denně <10 cig. ■ ano, občas ■ ne

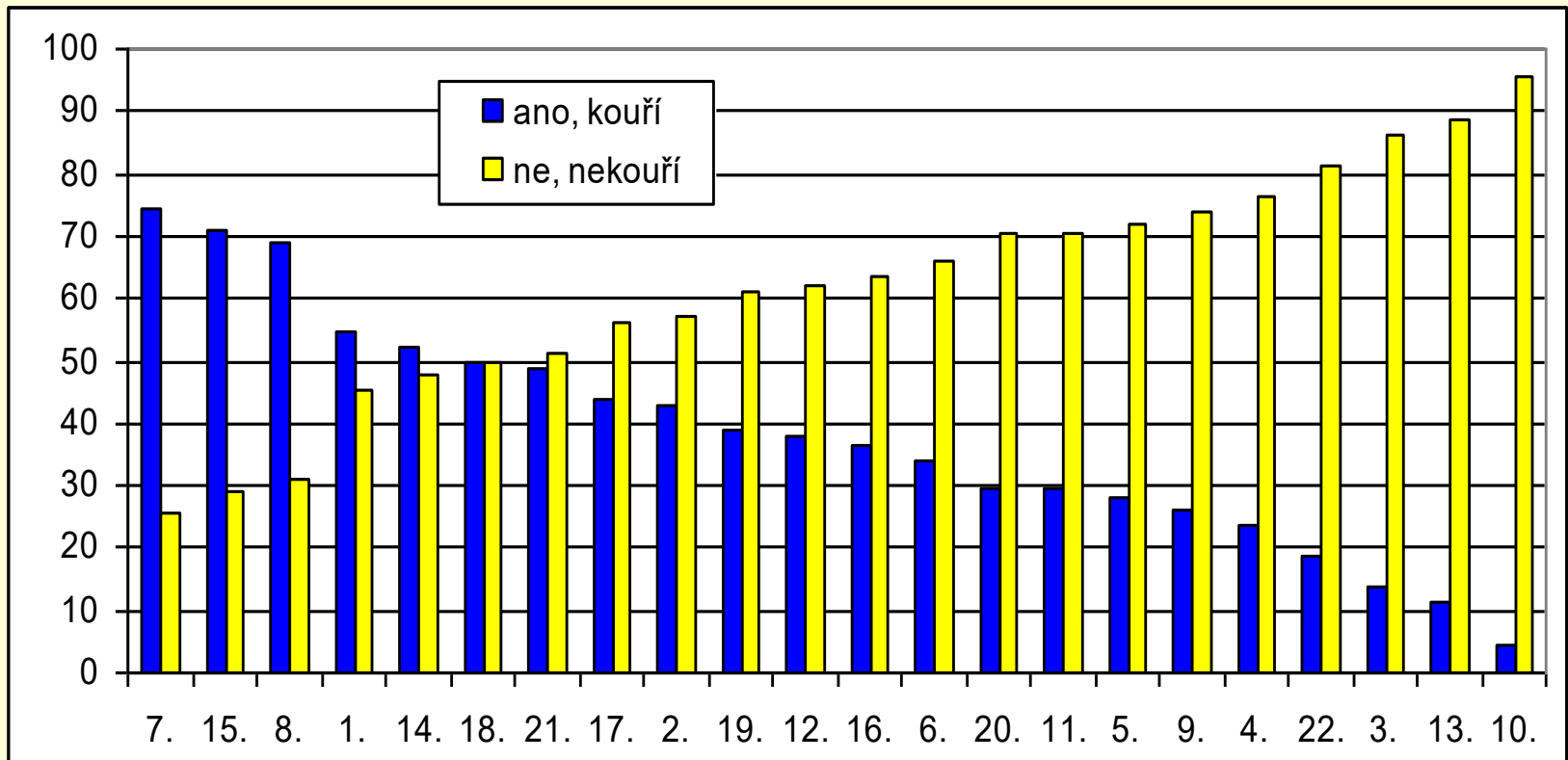
Značné rozdíly

mezi kouřením
dívek a chlapců

a mezi kouřením
dle typu SŠ

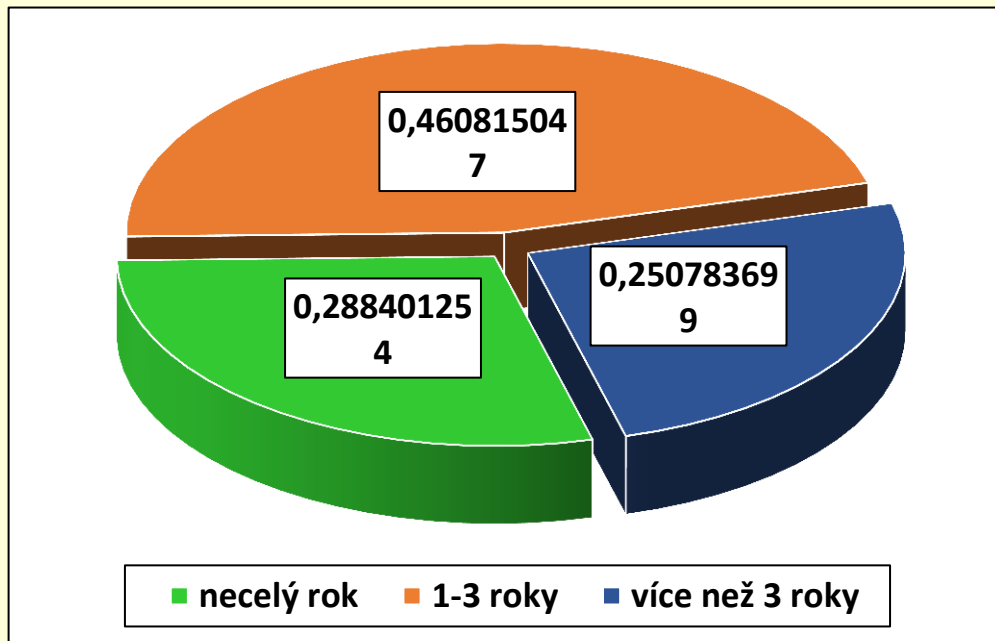


Kouření



**Ve třech SŠ kouří více než 2/3 studentů,
na jiných třech školách kouří méně než 15% studentů**

Pokud v současnosti kouříte, kolik let již kouříte?



Čtvrtina z těch, co kouří, začíná kouřit již před 13. rokem věku

24 % mládeže začíná kouřit nejpozději v 15 letech

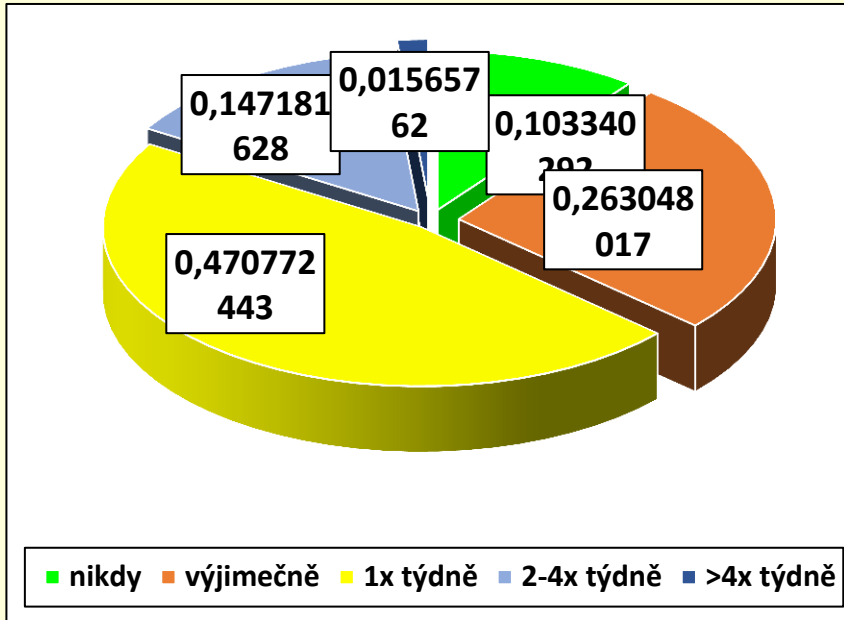
Chlapci začínají kouřit dříve než dívky a učni dříve než gymnazisté

I zde zlepšení oproti roku 2012

Pití alkoholu

16 % (20 %) studentů pije alkohol
min. 2x týdně

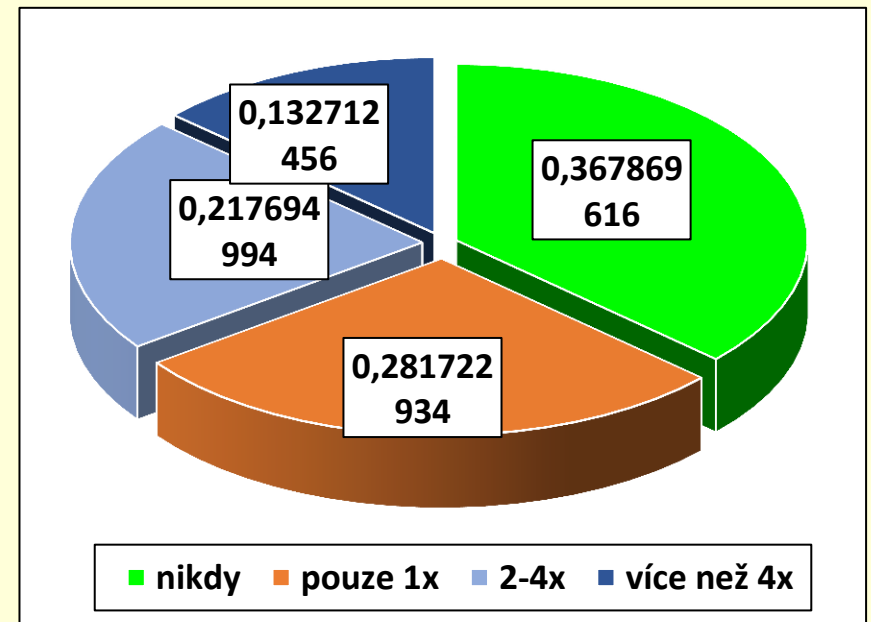
Desetina (4 %) mládeže uvedla, že
jsou abstinenty



Opilost

Více než třetina (35 %) studentů přiznala, že za posledních 6 měsíců byla opilá (tak, že jim bylo druhý den špatně) více než 2x

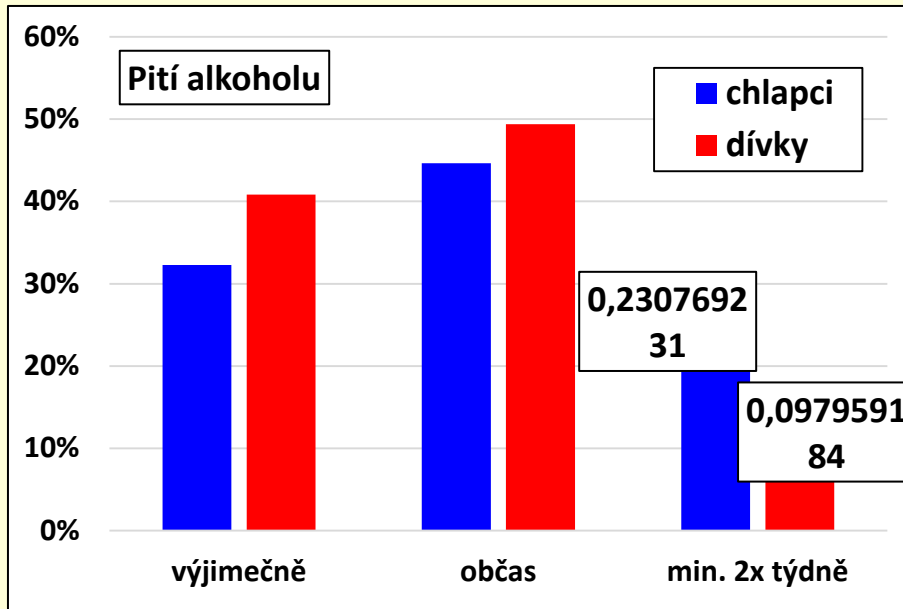
Výsledky lepší než v roce 2012,
např. opilost více než 2x: 44 % studentů



Pití alkoholu

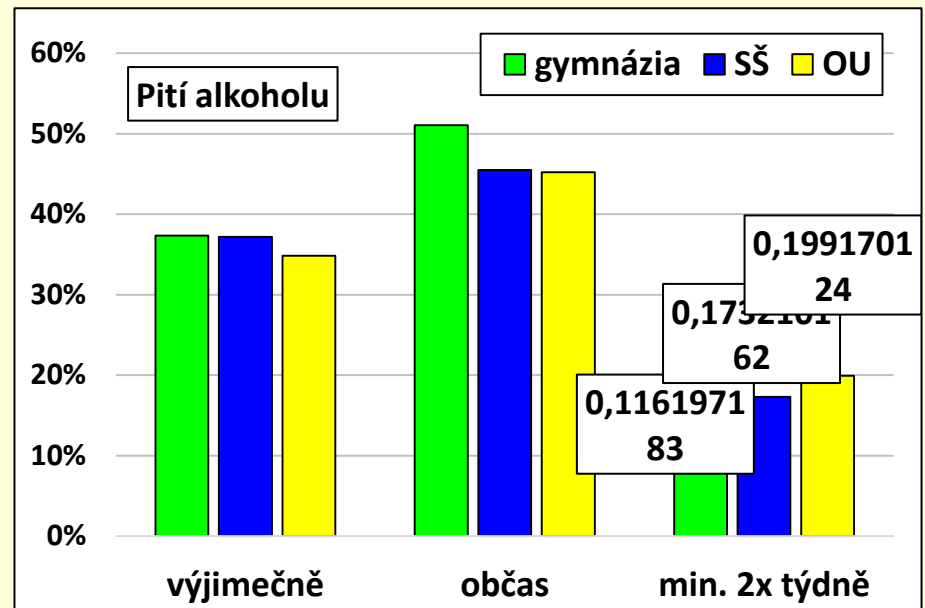
Chlapci pijí a opíjejí se prokazatelně více a častěji než dívky

Opilost častěji než 2x za posledních 6 měsíců: D: 29 % x CH: 40 %



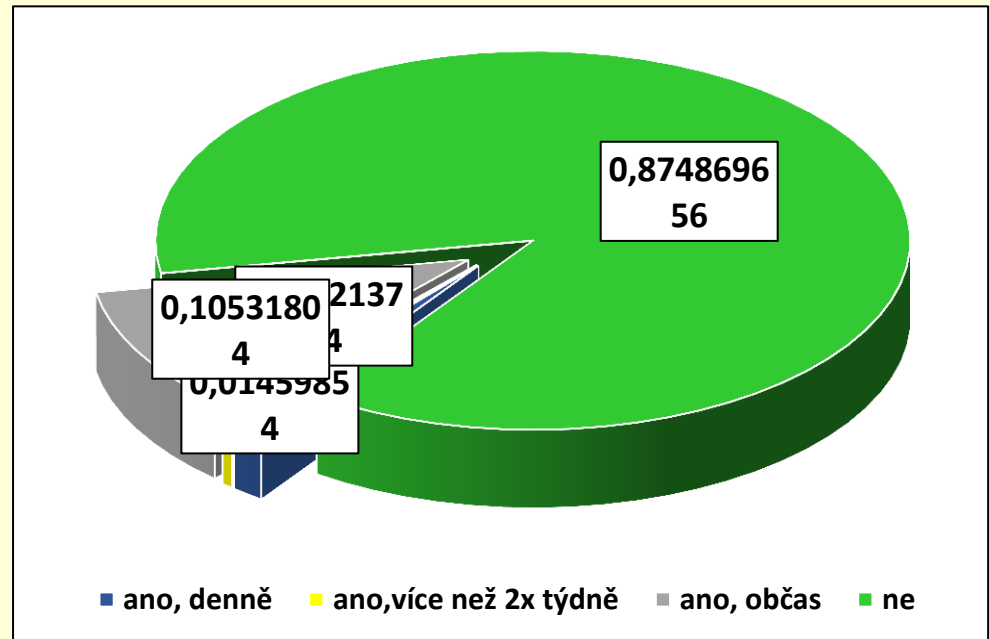
Učni pijí a opíjejí se nejvíce

Opilost častěji než 2x za posledních 6 měsíců:
 OU: 41 % x ostatní: 35 %



Užívání drog

Velmi podobné výsledky
jako v roce 2012



13 % studentů užívá (kromě alkoholu a cigaret) nějakou drogu,
ve většině případů (75 %) se jedná o marihuanu

Častěji užívají drogy chlapci a učni, ti zejména „denně“ – 4 % z nich

Nějakou drogu v životě vyzkoušelo 36 % mládeže

27 % studentů uvedlo, že jeli někdy v autě s řidičem, o němž věděli,
že před jízdou požil alkohol či drogu

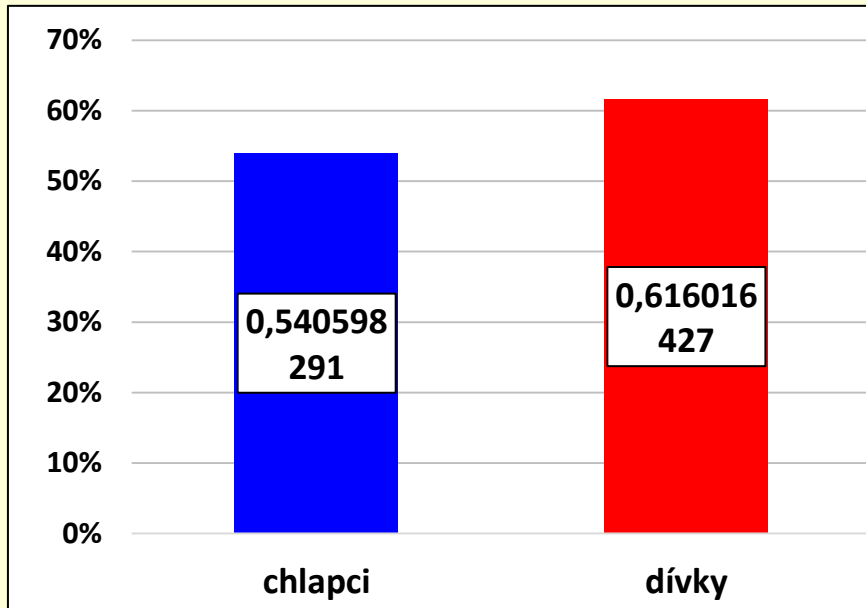
Sexuální zkušenosti

Alespoň jeden pohlavní styk přiznalo

58 % (64 %) studentů

62 % (70 %) dívek

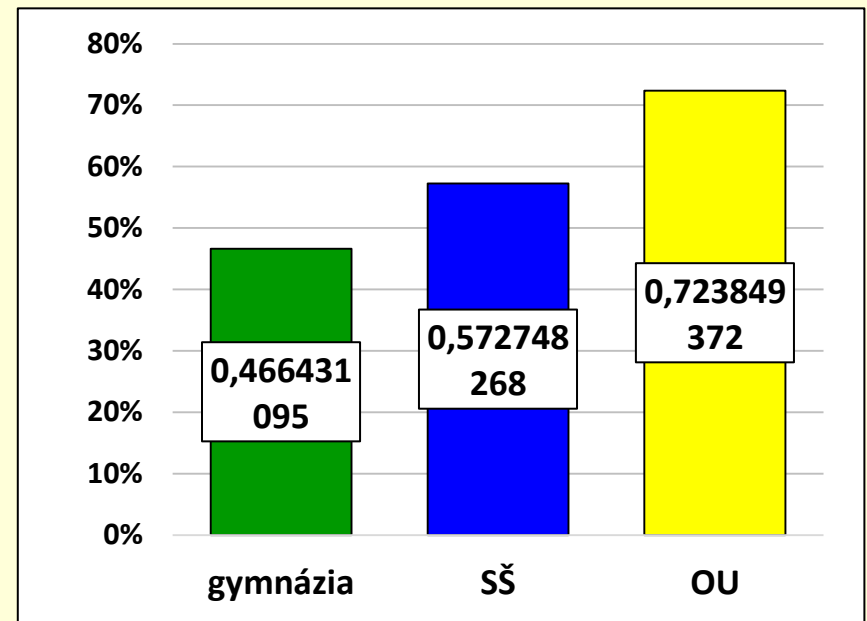
54 % (59 %) chlapců



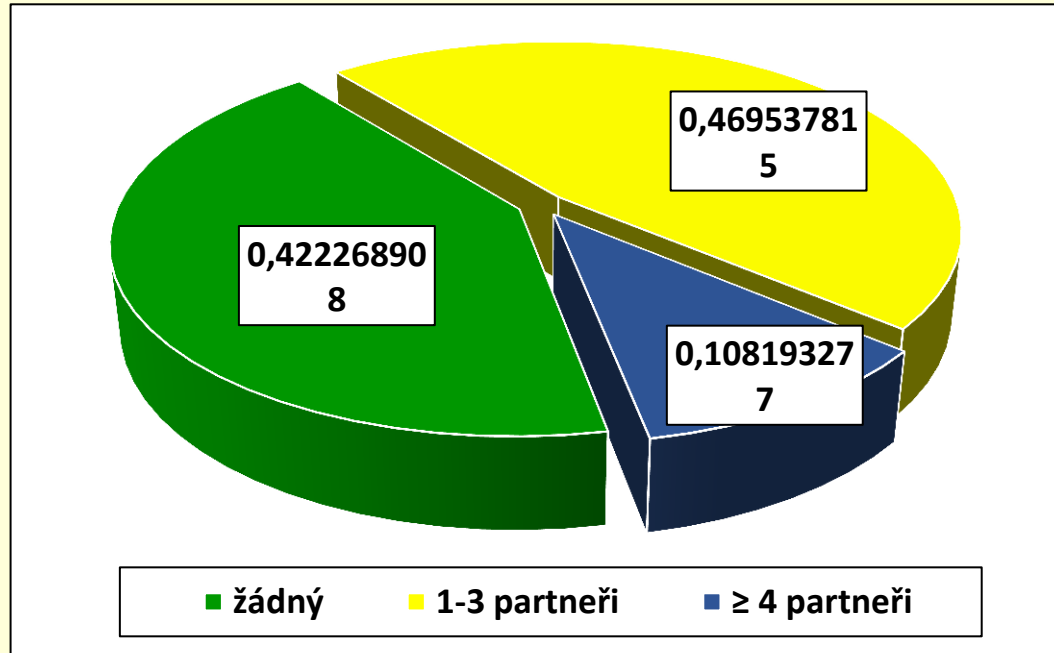
Alespoň jeden pohlavní styk
přiznalo

47 % (50 %) gymnazistů

72 % (80 %) učňů



Počet sexuálních partnerů



Minimálně 4 partnery již vystřídalo:

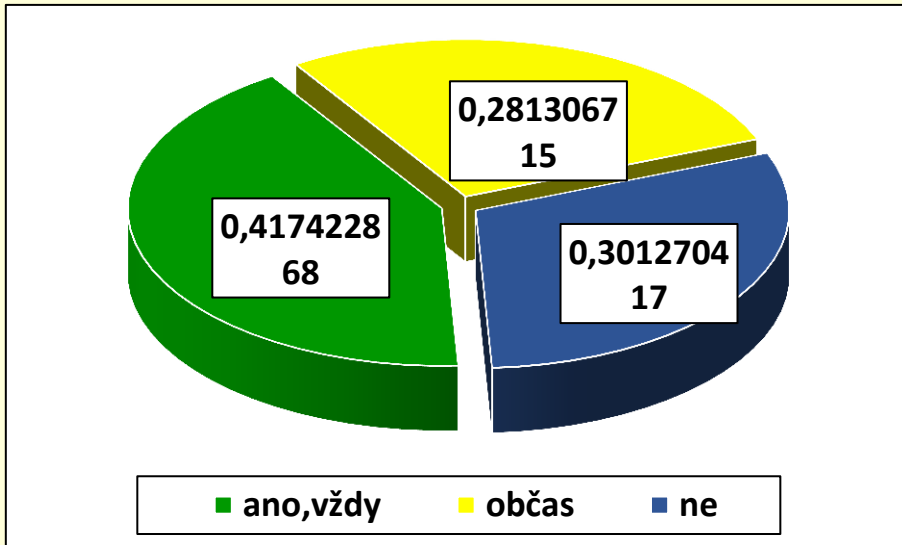
11 % (16 %) mládeže - 12 % chlapců a 10 % dívek

22 % učňů oproti 6 % gymnazistů

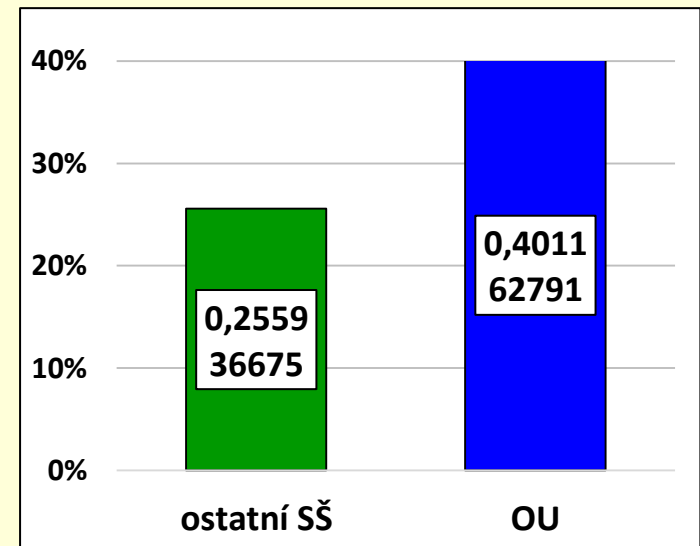
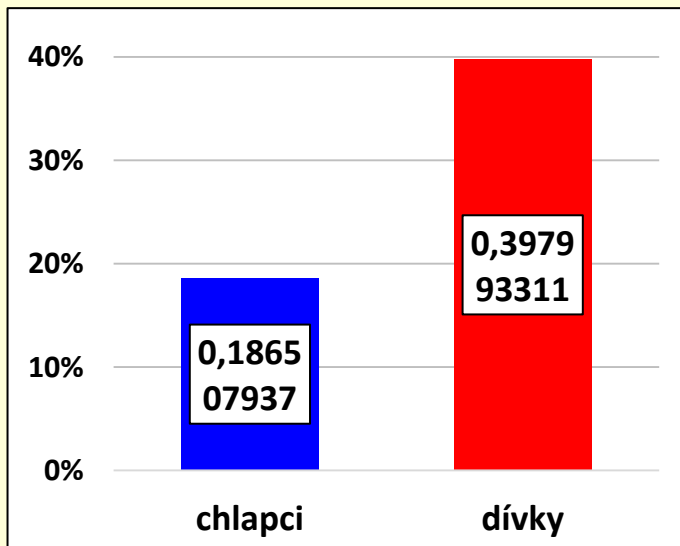
15 % studentů z větších měst oproti 9 % studentů z vesnic

Používání kondomu

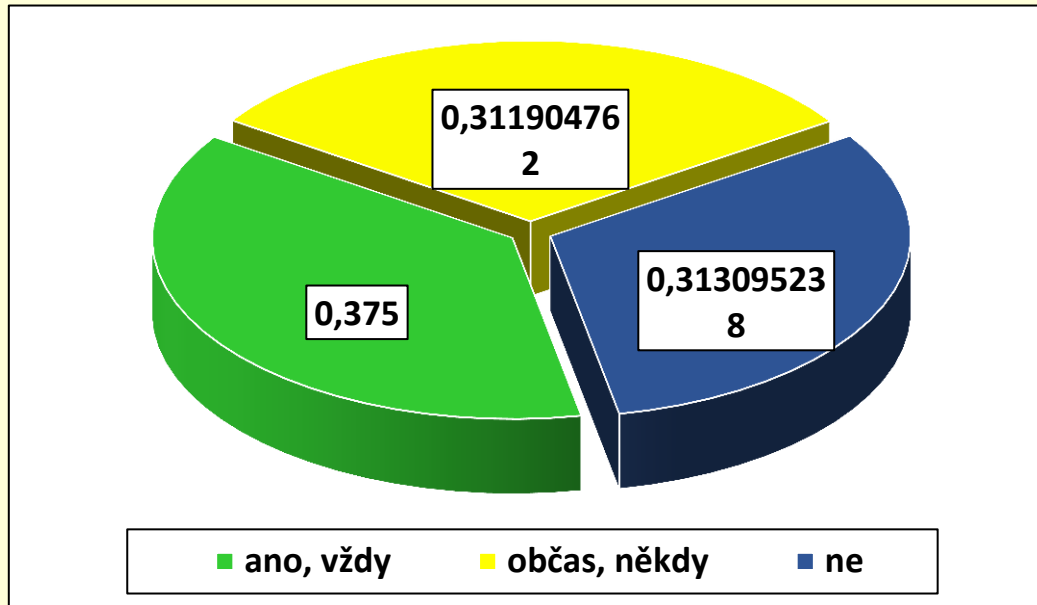
Kondom vždy používá 42 % (41 %) studentů,
30 % (21 %) nepoužívá kondom vůbec



Rozdíly – kondom vůbec nepoužívá:



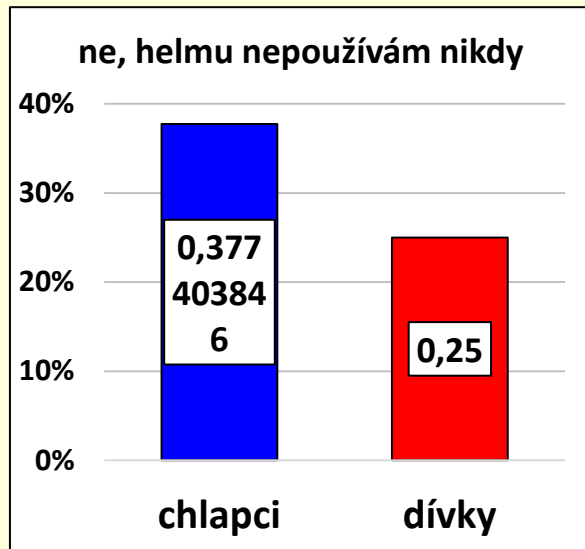
Používání helmy při jízdě na kole



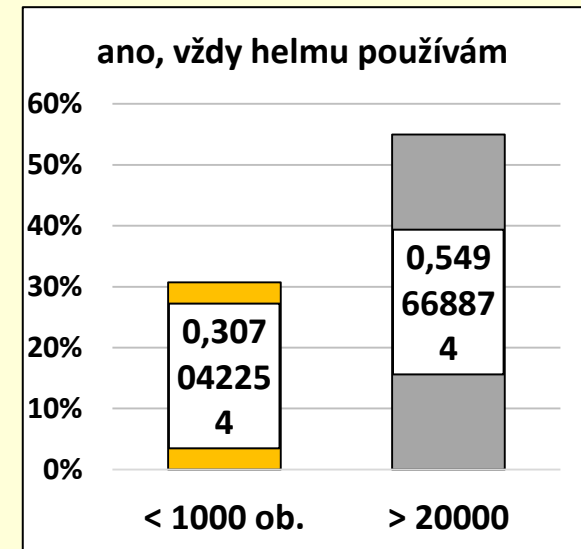
38 % (29 %) studentů používá helmu vždy

téměř třetina (31,3 %) studentů (37 %), kteří jezdí
na kole, helmu nepoužívá vůbec

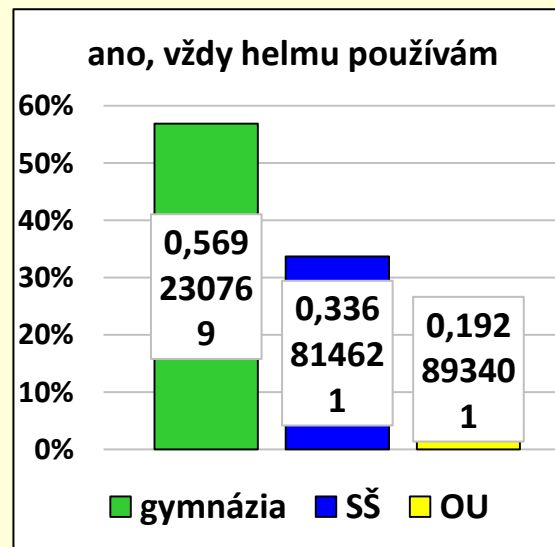
Používání helmy při jízdě na kole – hlavní rozdíly



Helmu vždy používají
častěji gymnazisté,
57 % oproti 19 % učňů



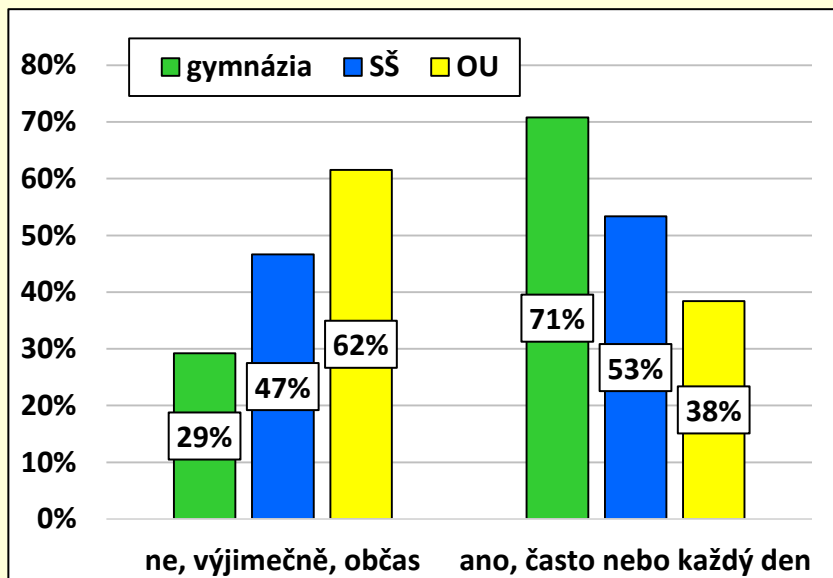
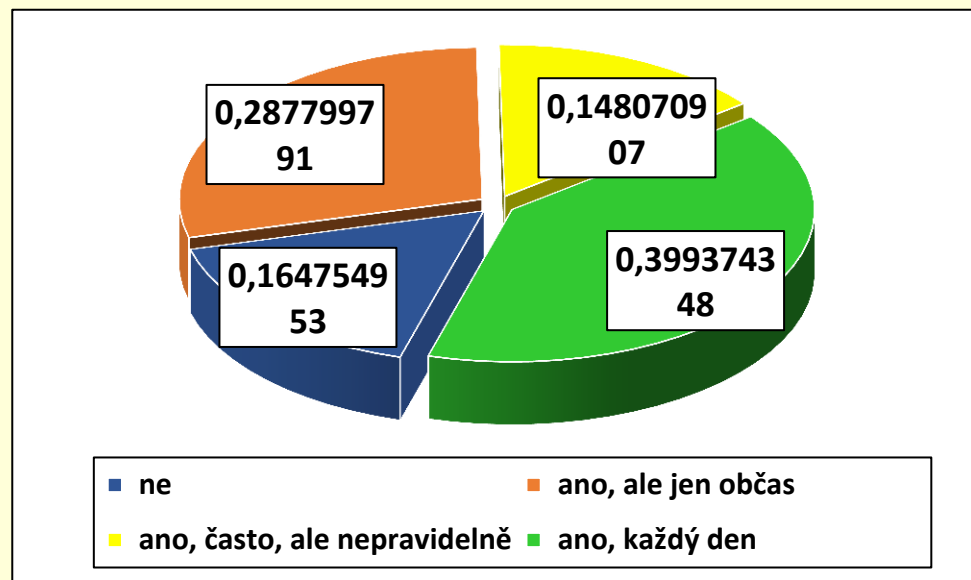
Helmu vůbec nepoužívají
více chlapci, 38 % oproti
25 % dívek



Helmu vždy používají
častěji studenti ve
větších městech (55 %) než v obcích (31 %)

Stravování - snídane

Pravidelně každý den snída
pouze 40 % studentů,
45 % mládeže nesnídá vůbec
nebo jen občas



Rozdíly mezi pohlavími jsou malé,
značné rozdíly mezi studenty
různých typů škol

Obdobné výsledky i v roce 2012

**Obrázek
z prezentace výsledků
studie z roku 2012**

A CO S VÝSLEDKY DÁL?

Lze očekávat, že ve „Zdravém“ Kraji Vysočina budou tyto výsledky využity při plánování, přípravě a realizaci projektů a programů primární prevence nemocí a zdravotních rizik a podpory zdraví se zaměřením na děti a mládež !!!

Osobně jsem přesvědčen, že se to v Kraji Vysočina daří

(Zdravý Kraj Vysočina, Program Zdraví 21, Zdraví 2020 pro Kraj Vysočina, grantová podpora, programy financované Krajem Vysočina, aktivity SZÚ...)

a věřím, že tomu tak bude i nadále v příštích letech !!!



Děkuji Vám za pozornost

stanislav.wasserbauer@szu.cz