

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

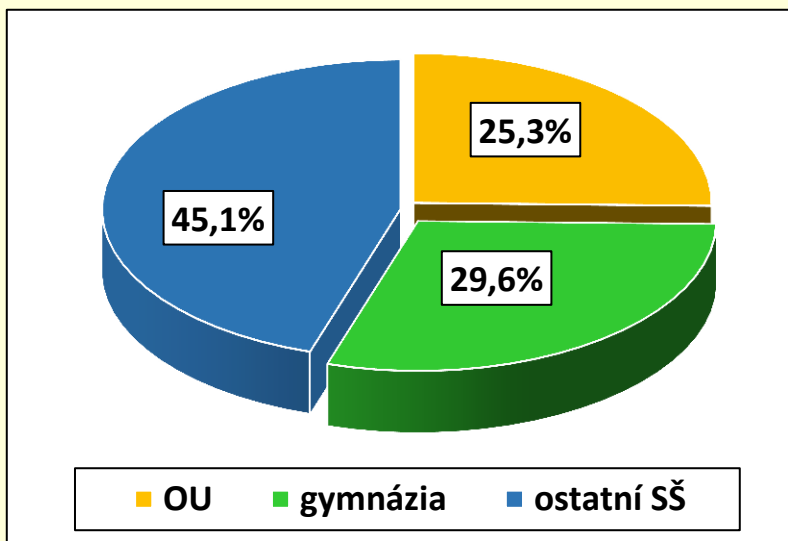
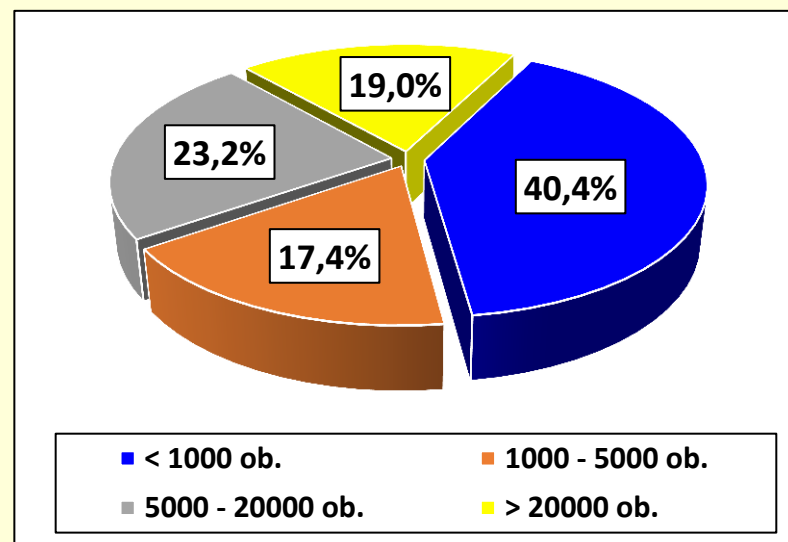
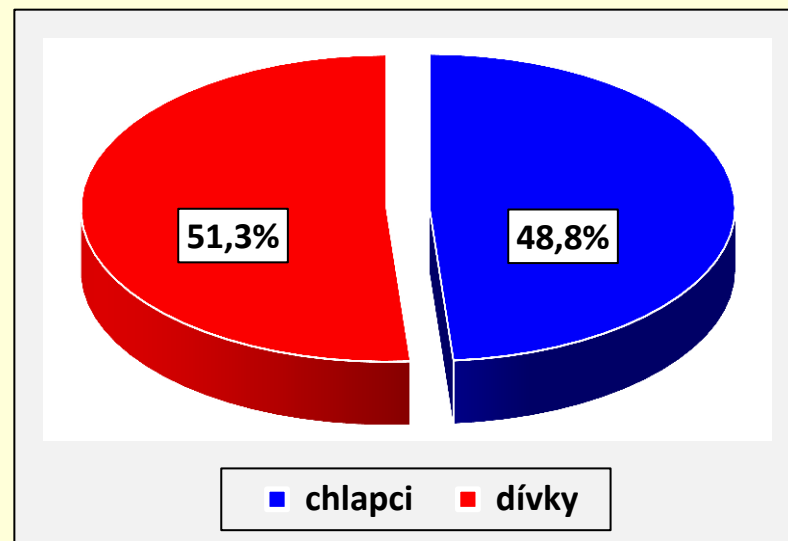
- **myšlenka realizovat tuto studii a analýzu vznikla již v roce 2010 v pracovní skupině „Zdravého Kraje Vysočina“**
- **studie byla poprvé realizována v roce 2012**
- **v letošním roce je studie opakována zejména pro možnost srovnání výsledků a vyhodnocení efektivity přijatých opatření a programů Krajem 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 služebníků pouze k celkovému statistickému zpracování.

Vaše odpovědi napište buď textem, nebo zakroužkujte – např. 2

případně označte krážíkem Vámi zvolenou odpověď v dané buňce (čtvereček) – např. ☒

Pokud není o otázce uvedeno jinak, zvolte vždy pouze jednu z nabízených odpovědí.

Děkujeme Vám za spolupráci a za pravdivé zodpovězení daných otázek.

1. Jak hodnotíte svůj současný zdravotní stav? Jako
- | | |
|---|--------------|
| 1 | velmi dobrý |
| 2 | spíše dobrý |
| 3 | průměrný |
| 4 | spíše špatný |
| 5 | velmi špatný |
2. Byl/a jste v posledních dvou letech na preventivní prohlídce u svého lékaře?
- | | |
|---|-----|
| 1 | ano |
| 2 | ne |
3. Jste diabetik/známá/-tzn. dědičný/-lékařem z důvodu nějakého onemocnění?
- | | |
|---|-----|
| 1 | ano |
| 2 | ne |
4. Pokud ano, uveďte si jakým onemocněním

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

8. Jak často si čistíte zuby?
- | | |
|---|-------------------------|
| 1 | mínimálně 3x denně |
| 2 | 2x denně (ráno a večer) |
| 3 | 1x denně |
| 4 | méně často, nebo nikdy |
9. Sledáte?
- | | |
|---|---|
| 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 kouříte, kolik let již kouříte? Pokud nekouříte, na otázku neodpovídejte.

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

17. Pokud jezdíte na kole, používáte helm u? Pokud na kole nejedíte, 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, jezdíte na kole nebo jinak aktivně sportujete v m.ín. déle 30 minut u „kusů“

- | | |
|---|-----------------------|
| 1 | každý den |
| 2 | 2-3 x v týdnu |
| 3 | jednou nebo 2 x 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) pohybem nebo prací v přírodě, v lese, na zahrádce...				

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

20. Znáte osobu nějakou, kdo kouří m amhuana (tj. konopí, trávu)?

- | | |
|---|------------------|
| 1 | ne, netráím |
| 2 | ano, jednu osobu |
| 3 | ano, více osob |

21. Znáte osobu nějakou, kdo bere nějaké jiné drogy než je m amhuana (např. hašiš, amfetamin, extázi, heroin...)?

- | | |
|---|------------------|
| 1 | ne, netráím |
| 2 | ano, jednu osobu |
| 3 | ano, více osob |

22. Užívá/a jste někdy v životě nějakou drogu

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

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

- | | |
|---|---|
| 1 | žádný |
| 2 | m argarin (Rama, Flora aj.) |
| 3 | sýr nebo pomazánku vyrobenou ze sýru |
| 4 | m máslo, pomazánkové máslo, pomazánku vyrobenou z másla |
| 5 | sádlo |

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

	ani jednou	1-2x	3-4x	5x nebo vícekrát
a) mléko, mléčné nápoje, zázrky...				
b) mléčné výrobky (sýry, jogurty...)				
c) kuře, krůta či jiné drůbeží nebo bílé maso				
d) rybi maso				
e) vepřové maso, hovězí maso, zvěřina				
f) zeleniny, saláty, pikles, uzené maso...				
g) luštěniny (hrášek, čočka, fazole...)				
h) čerstvou zeleninu				
i) čerstvá ovoce				
j) zeleninu či ovoce tepelně upravené (konzervované...)				
k) am ažené brambory (brambolky, am enické spody)				
l) bílé pečivo (rohlíky, housky, koláče...)				
m) celozrnné či tmavé pečivo				
n) cereálie (cornflakes, ovesnou kaši...)				
o) vajece a pokrmy z nich				
p) čokoládu, cukrovinky, zákusky				
q) chutny, krekry, arašidy apod. slané pochutiny				
r) alkoholické nápoje (pivo, víno, destiláty)				
s) nedažené nápoje (voda, m minerálku, sodu, čaj...)				
t) slazené nápoje (cola, kofola, limonády...)				
u) am ažené pokrmy				

12. Kouříte někdo z členů Vaš rodiny doma (tzn. uvnitř bytu)?
- | | |
|---|----------------------------|
| 1 | ne, nikdo nekouří |
| 2 | ano, ale jen občas |
| 3 | ano, pravidelně nebo často |

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

- | | |
|---|---|
| 1 | více než 3 hodiny |
| 2 | 1-3 hodiny |
| 3 | méně než hodinu |
| 4 | většinou nebo vůbec nebyl/a v prostředí, kde se kouří |

14. Kouříte v současné době?

- | | |
|---|---|
| 1 | ano, pravidelně více než 10 cigaret denně |
| 2 | ano, pravidelně 10 nebo méně 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, neužívám |

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

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1 | m amhuana (konopí) |
| 2 | tkavé látky |
| 3 | extáze |
| 4 | pervitin |
| 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 měsíců nebo jednou týdně |
| 4 | 2-4 x týdně |
| 5 | častěji než 4x týdně, případně každý den |

26. Kolikrát jste byl/a v posledním půl roce, tj. v posledních

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

27. Je/a jste někdy v autě s někým, o němž jste věděl/a, že před jízdou požil alkohol či drogu?

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

28. Měl/a jste již pohlavní styk?

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

29. Kolik jste m ř/a/ domá sex uálních partnerů?

- Pokud jste pohlavní styk dosud neměl/a na otázku neodpovídejte.

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

30. Pokud m těe sněmkým pohlavní styk, používáte kondom (prezervativ)?

- Pokud jste pohlavní styk dosud neměl/a na otázku neodpovídejte.

- | | |
|---|--------------------|
| 1 | ano, vždy |
| 2 | ano, ale ne pokždě |
| 3 | ne |

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

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

32. Uveďte Vaše pohlaví:

- | | |
|---|------|
| 1 | m uš |
| 2 | žena |

DĚKUJEME VAM ZA VAŠE ODPOVĚDI !!!

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	Dívky	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

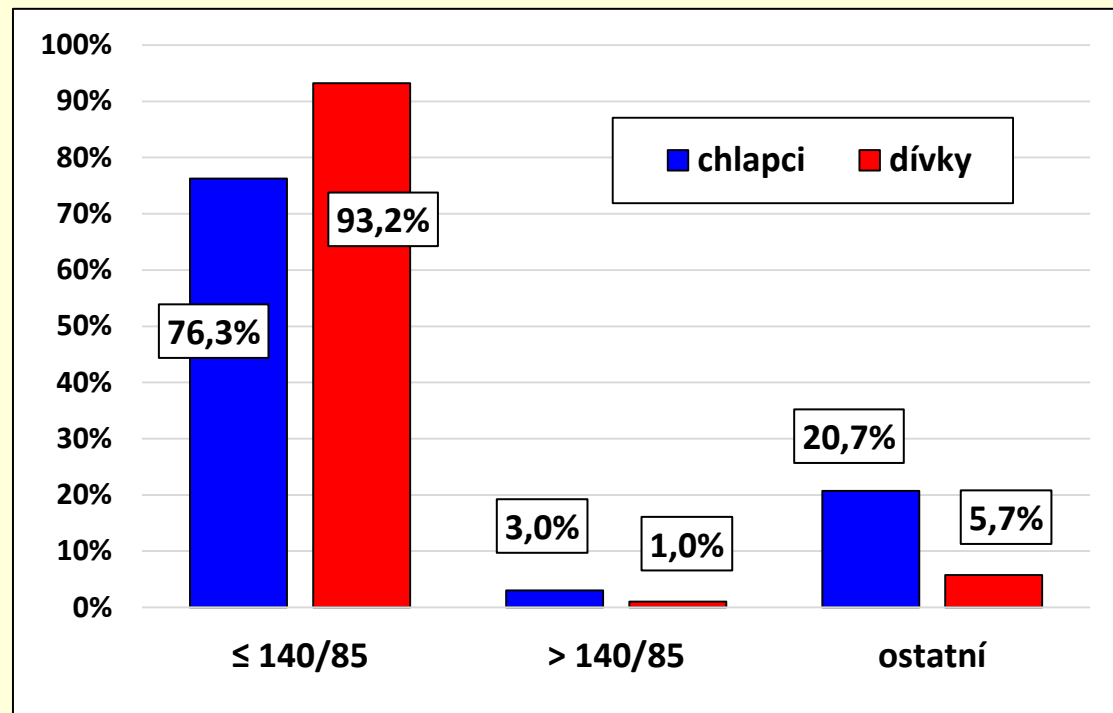
	Obvod pasu
zvýšené riziko	> 80 cm
Chlapci	> 94 cm
	> 88 cm
	> 102 cm

	WHR index
	nizkové hodnoty
Dívky	> 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

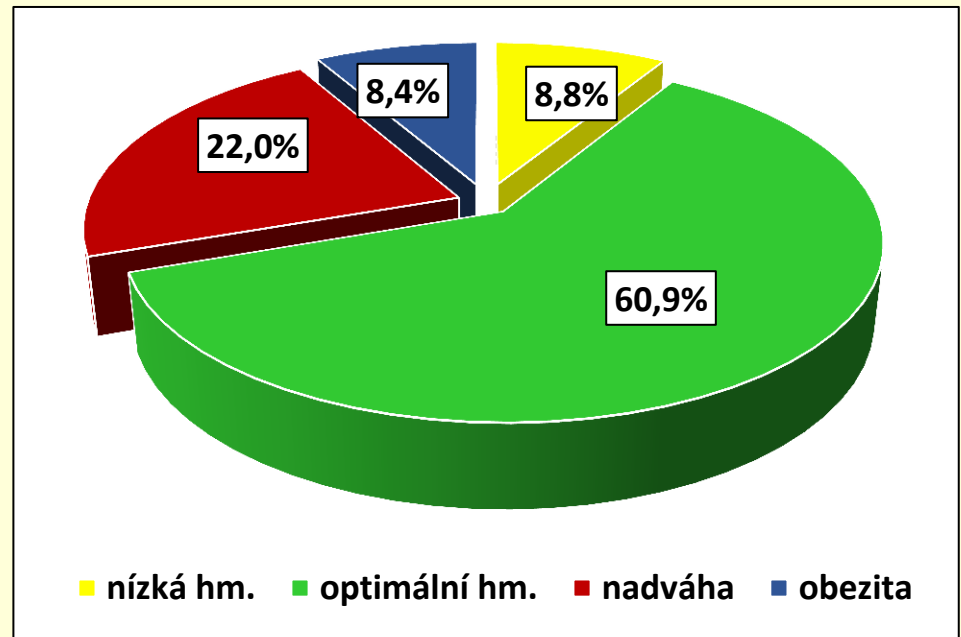
Body Mass Index = BMI

Nadváhu či obezitu
(dle BMI)

má 30 % (23 %) studentů

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

Pouze 61% mladých osob
má optimální hmotnost

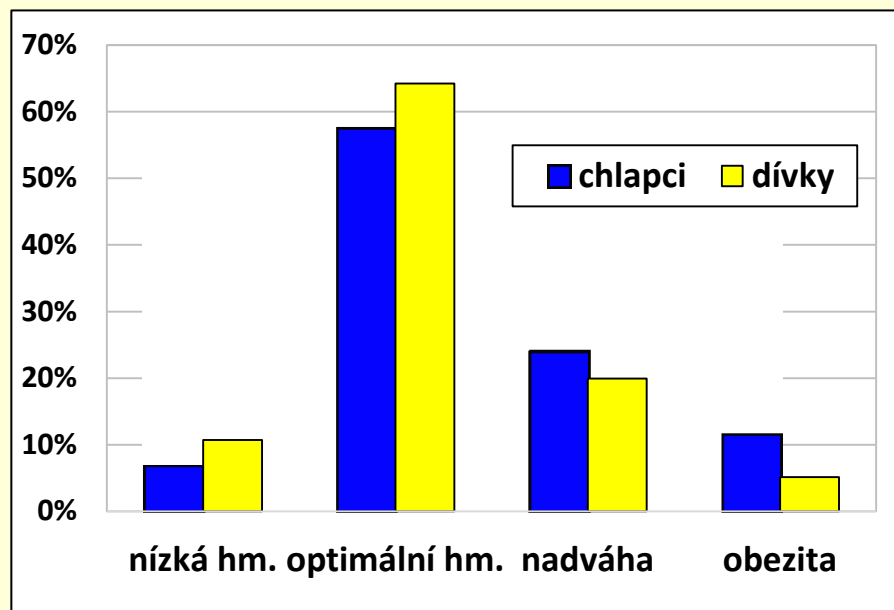


Výsledky jsou horší než v roce 2012

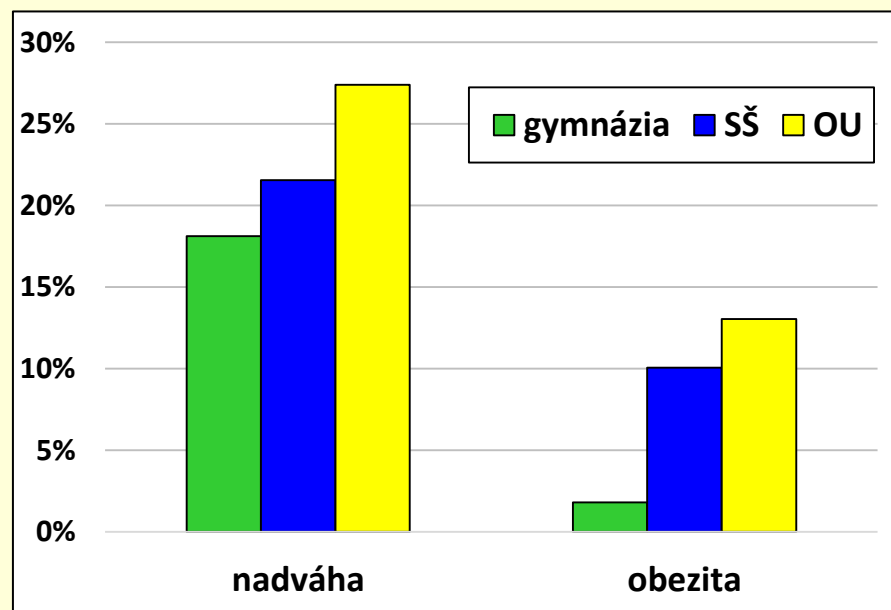
BMI

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

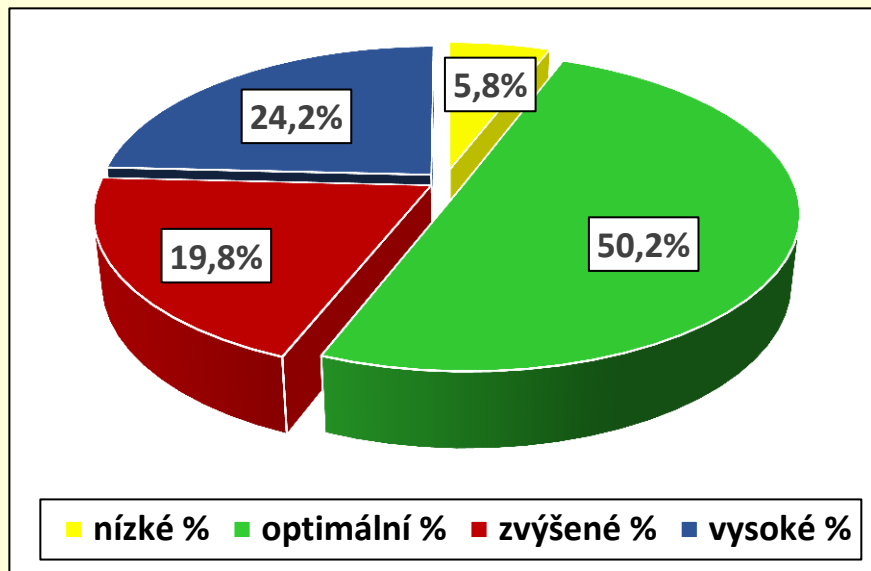
Proti r. 2012 došlo k vyššímu nárůstu u dívek: z 15 % na 25 %
(u chlapců z 30 % na 36 %)



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



Procento tělesného tuku (% TT)

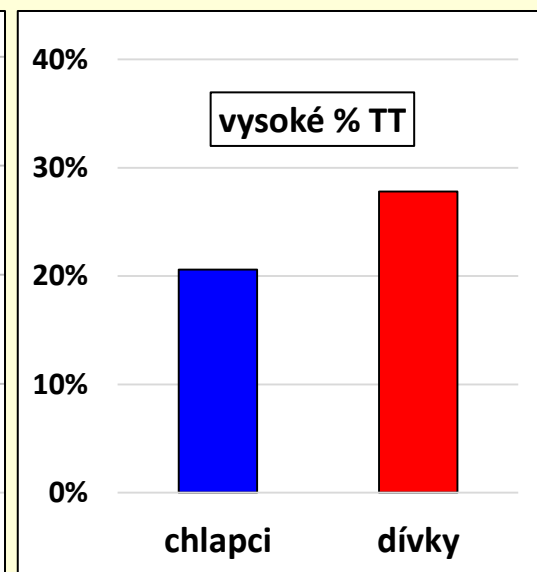
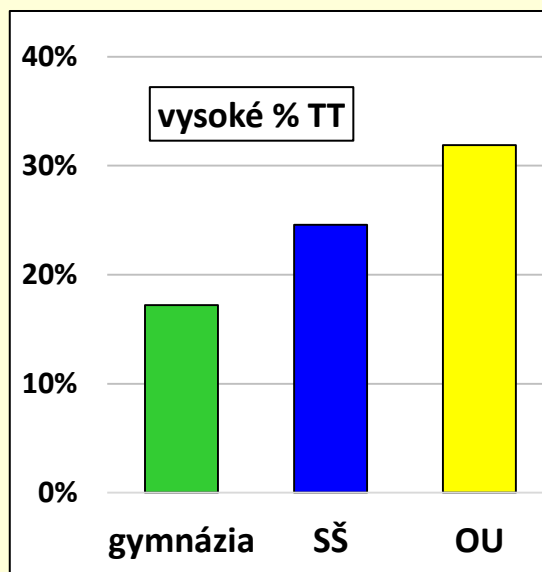


**Zvýšené či vysoké % TT
má 44 % studentů,
56 % dívek a 32 % chlapců**

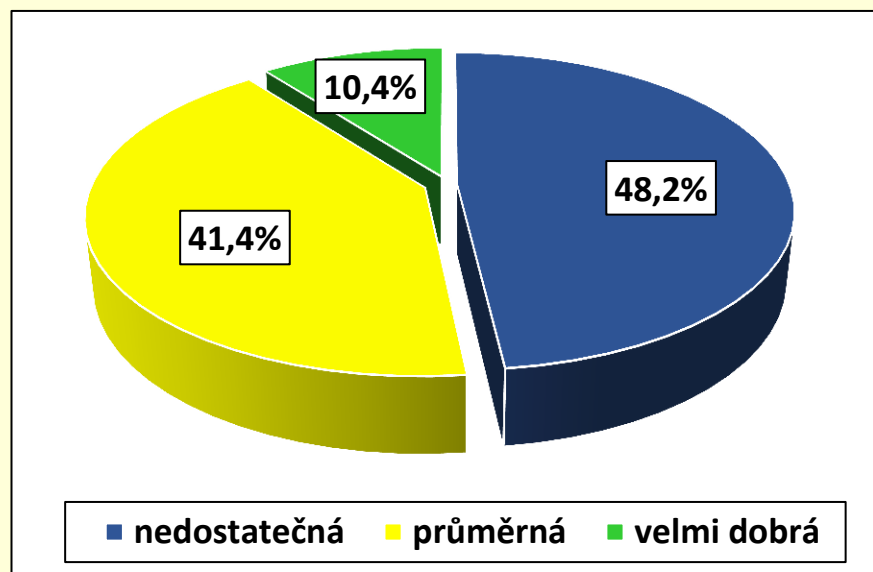
**Vysoké % TT
má 28 % dívek a 21 % chlapců**

**Vysoké % TT má
32 % učňů
17 % studentů gymnázií**

**Výsledky obdobné jako
v roce 2012**



Tělesná zdatnost (TZ) podle Ruffiera

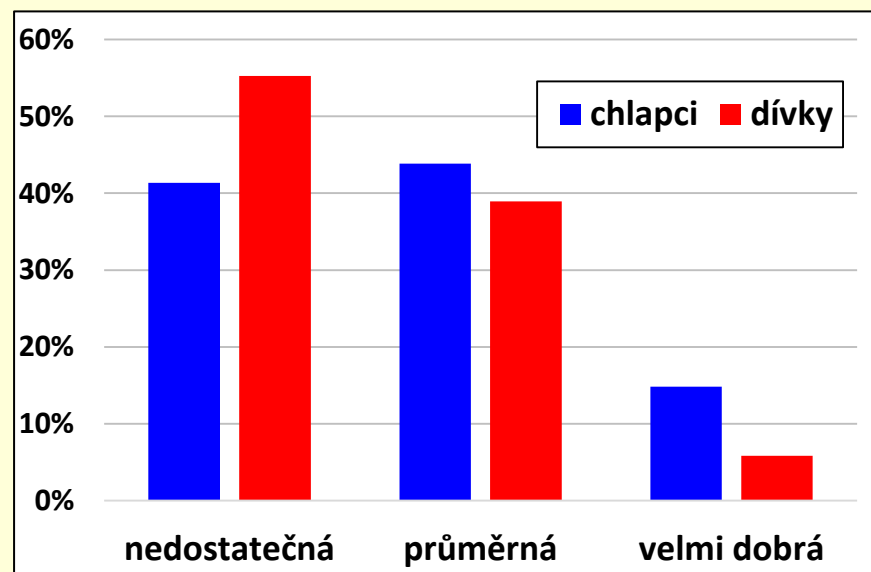


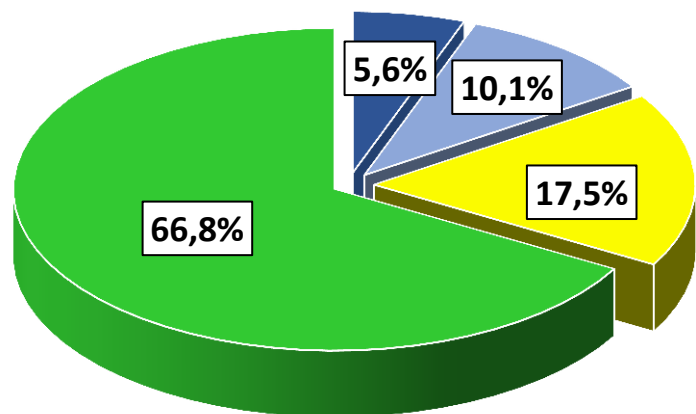
Velmi dobrou TZ má pouze desetina studentů

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





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

Kouření

33 % (40 %) studentů kouří:

16 % (22 %) pravidelně,

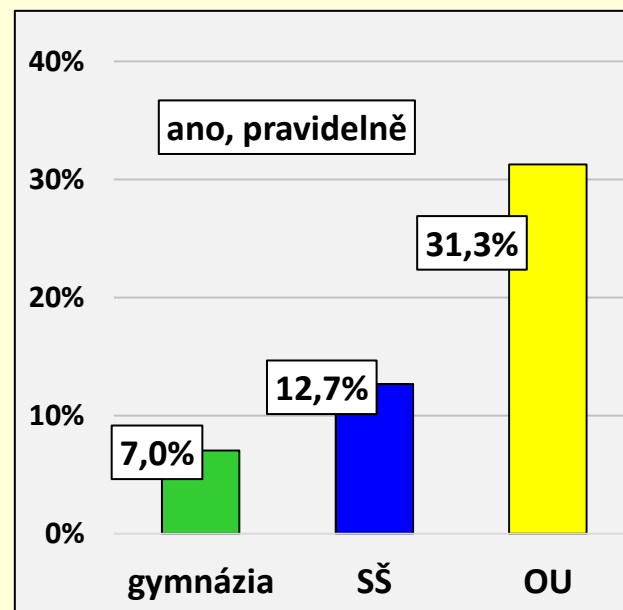
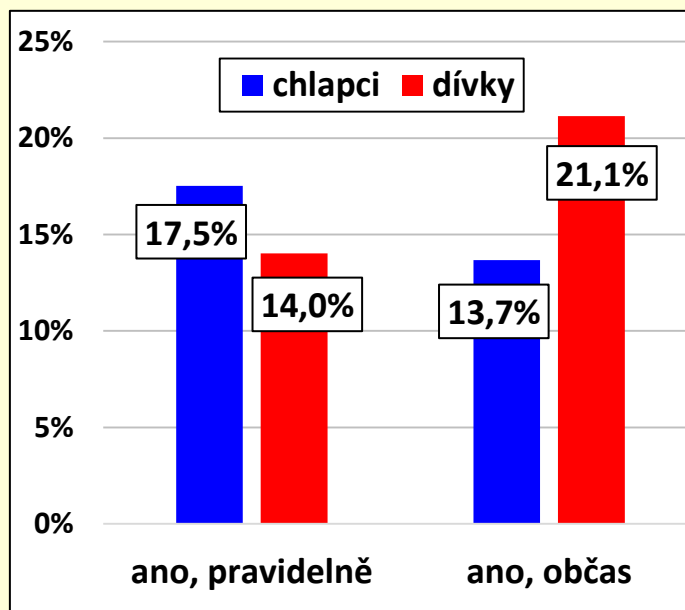
17 % občas,

2/3 studentů nekouří

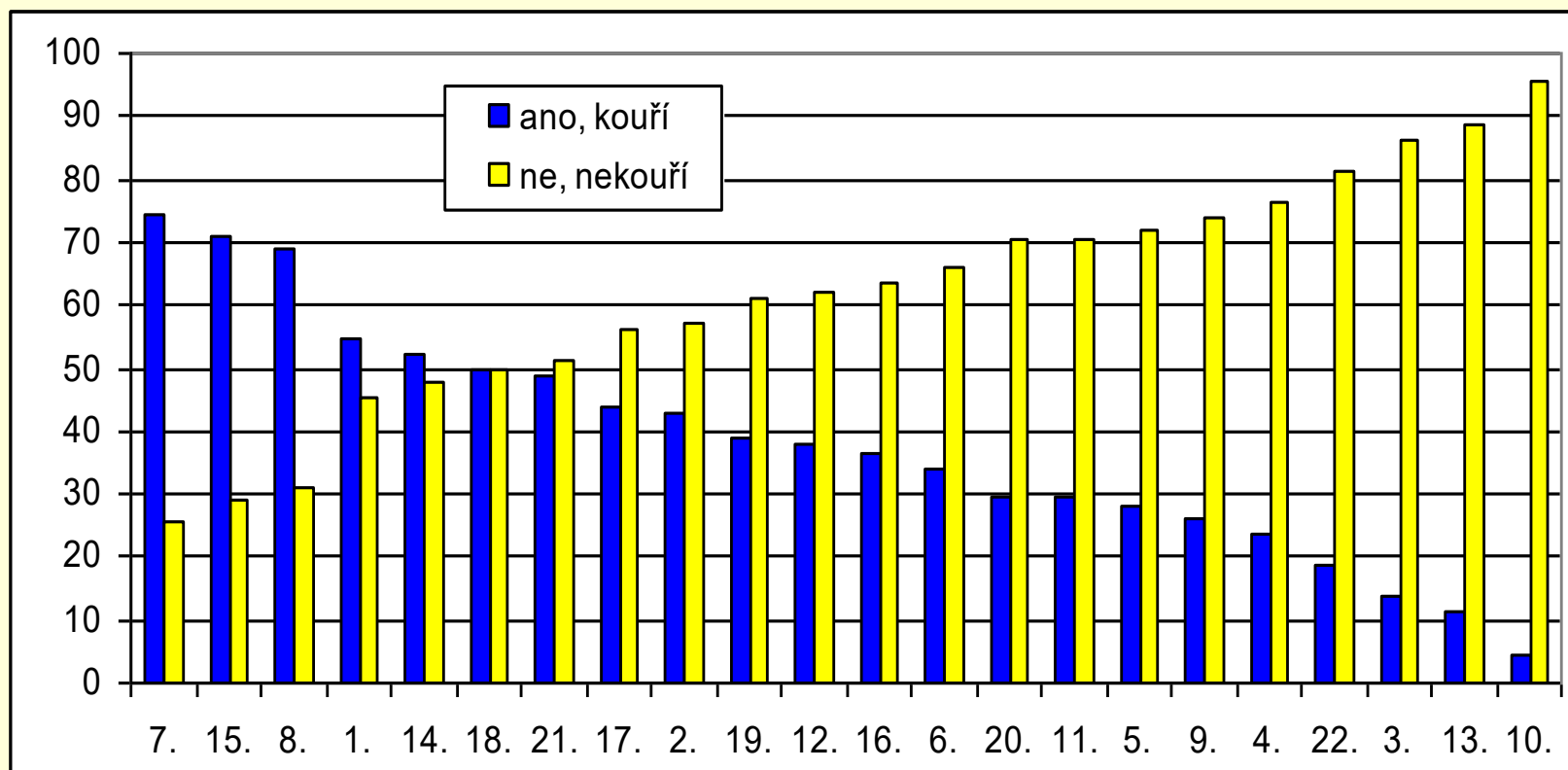
Značné rozdíly

mezi kouřením
dívek a chlapců

a mezi kouřením
dle typu SŠ

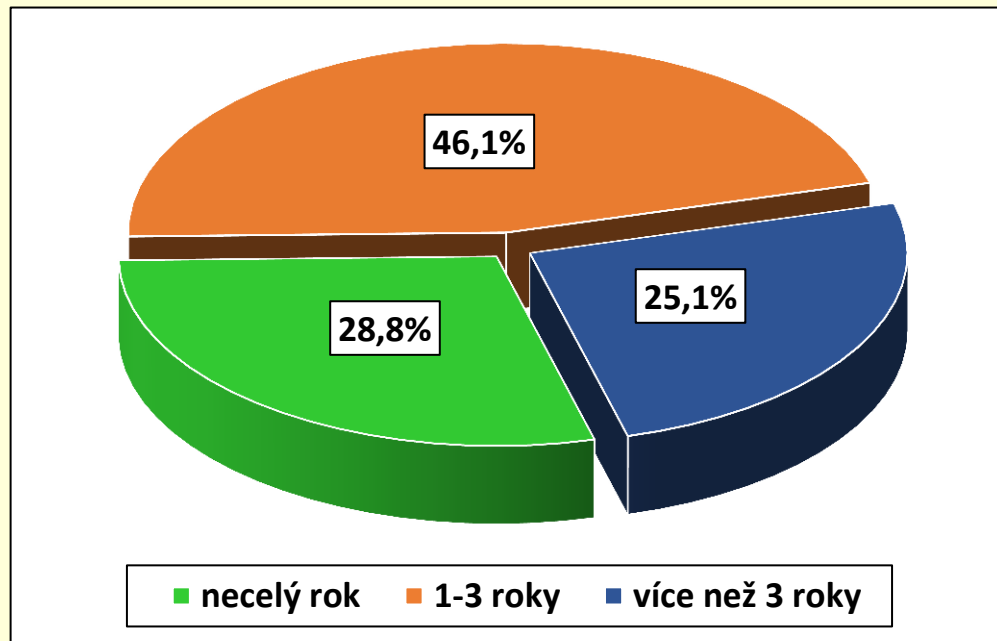


Kouření



**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

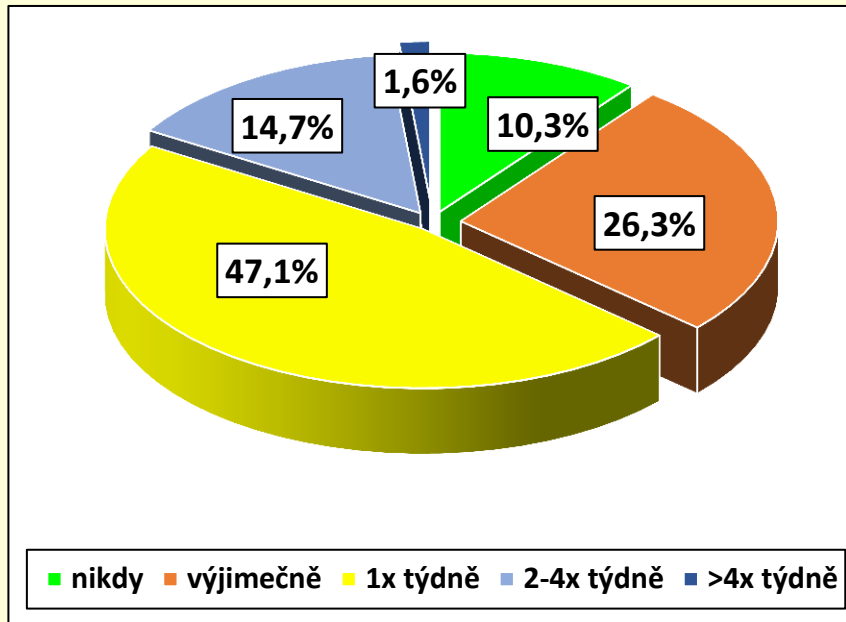
Chlapci začínají kouřit dříve než dívky a učni dříve než gymnazisté

I zde zlepšení oproti roku 2012

Pití alkoholu

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

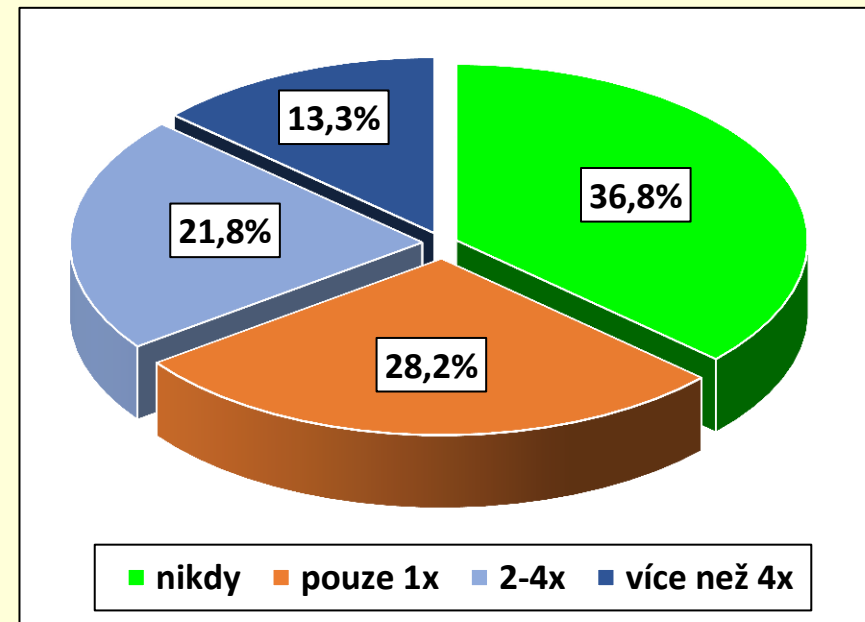
Desetina (4 %) mládeže uvedla, že
jsou abstinenty

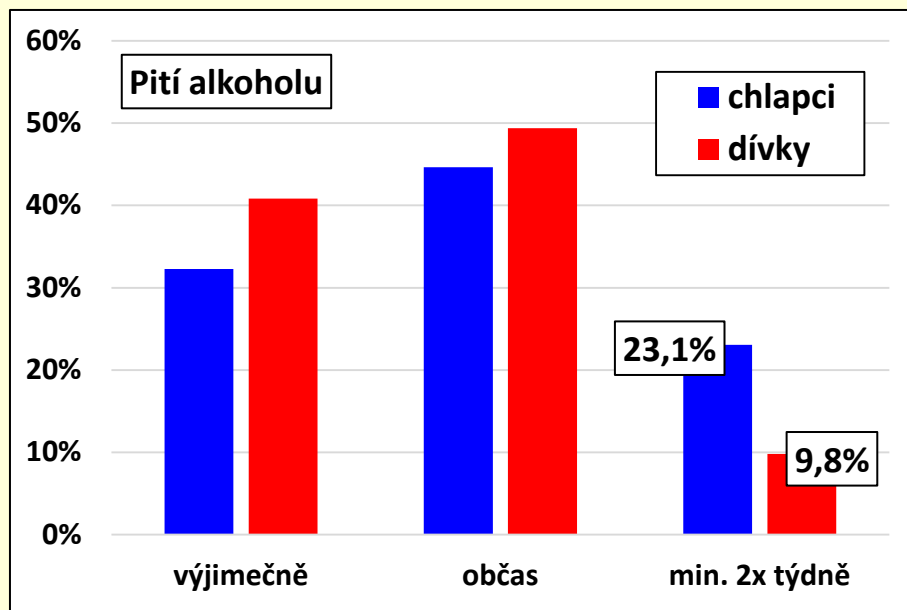


Opilost

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





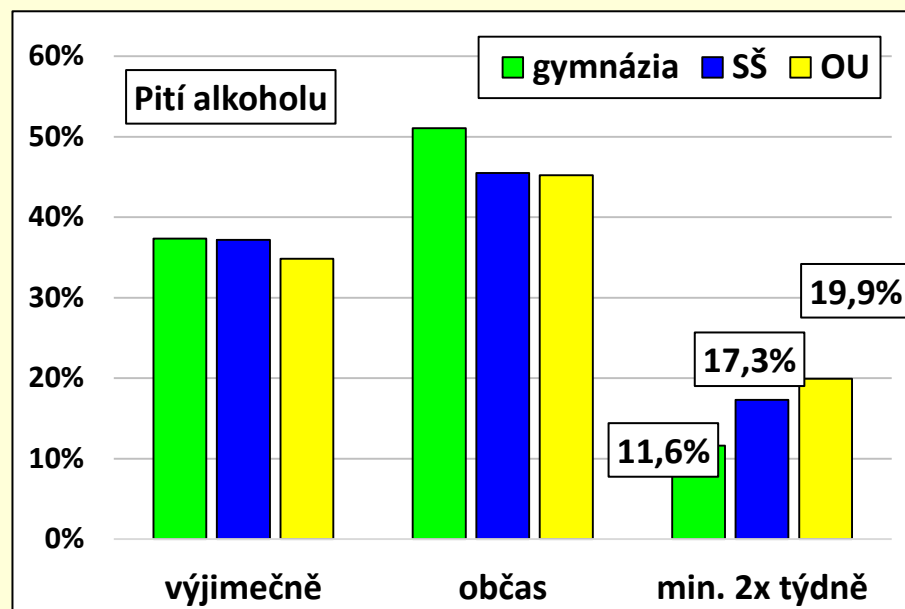
Pití alkoholu

Chlapci pijí a opíjejí se prokazatelně více a častěji než dívky

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

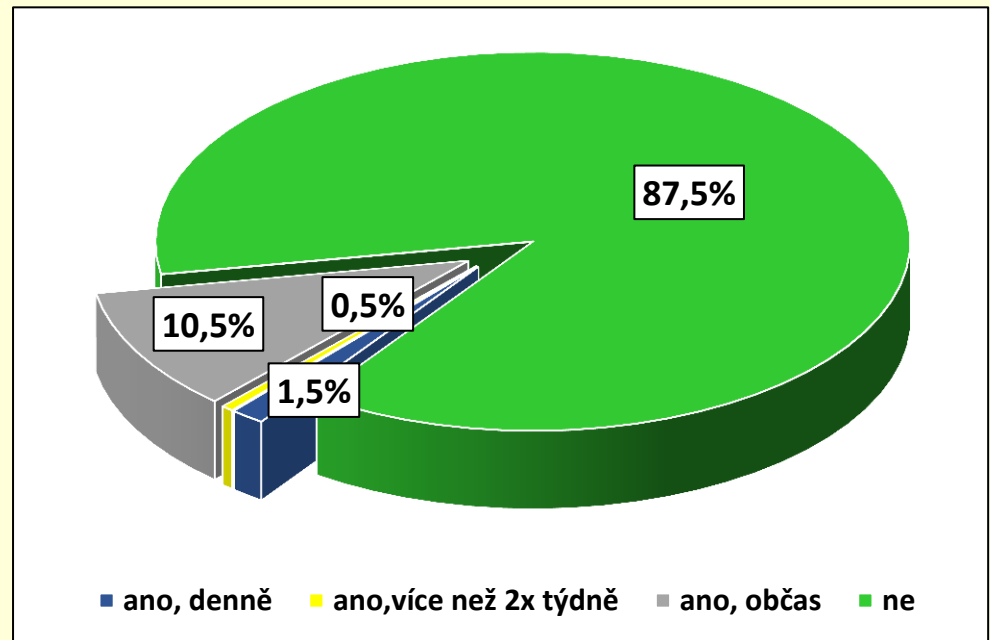
Učni pijí a opíjejí se nejvíce

**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 uční, ti zejména „denně“ – 4 % z nich

Nějakou drogu v životě vyzkoušelo 36 % mládeže

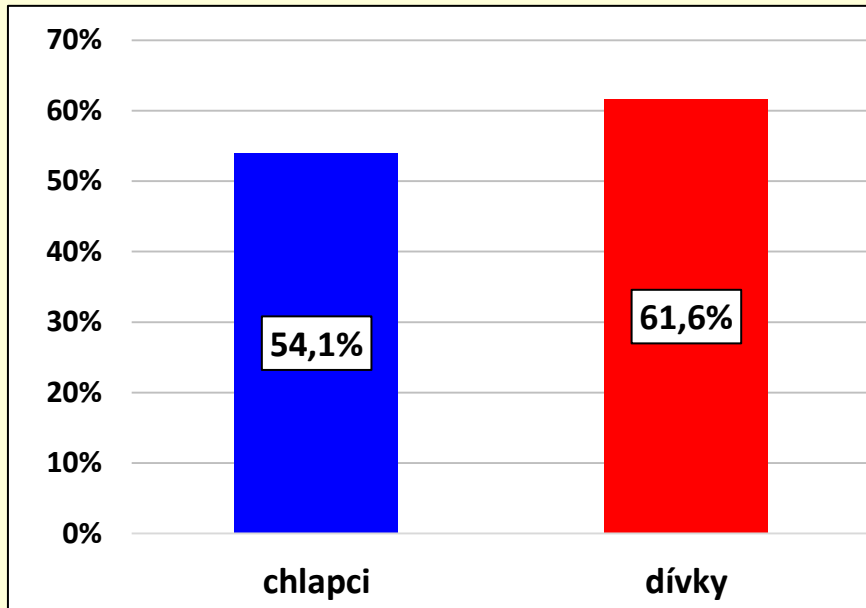
**27 % studentů uvedlo, že jeli někdy v autě s řidičem, o němž věděli,
že před jízdou požil alkohol či drogu**

Sexuální zkušenosti

Alespoň jeden pohlavní styk přiznalo
58 % (64 %) studentů

62 % (70 %) dívek

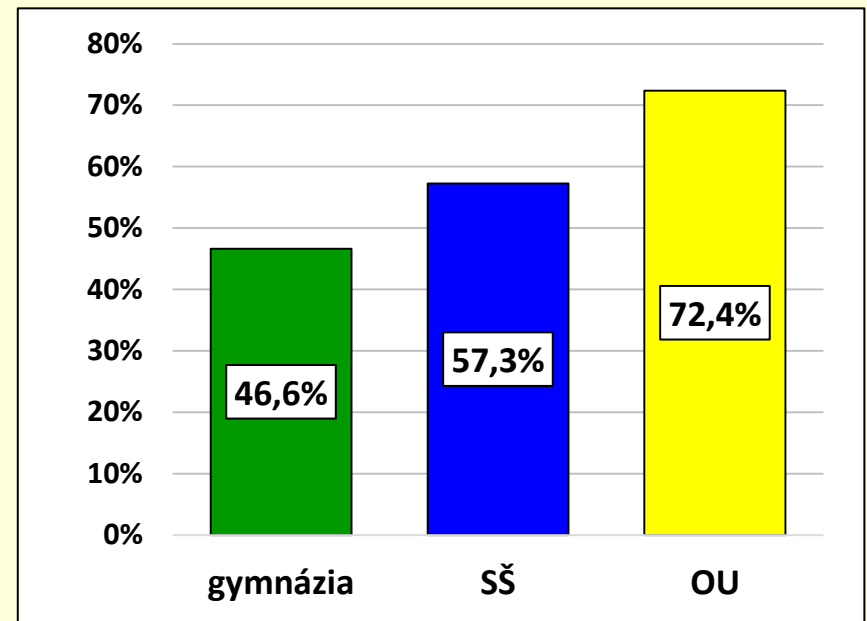
54 % (59 %) chlapců



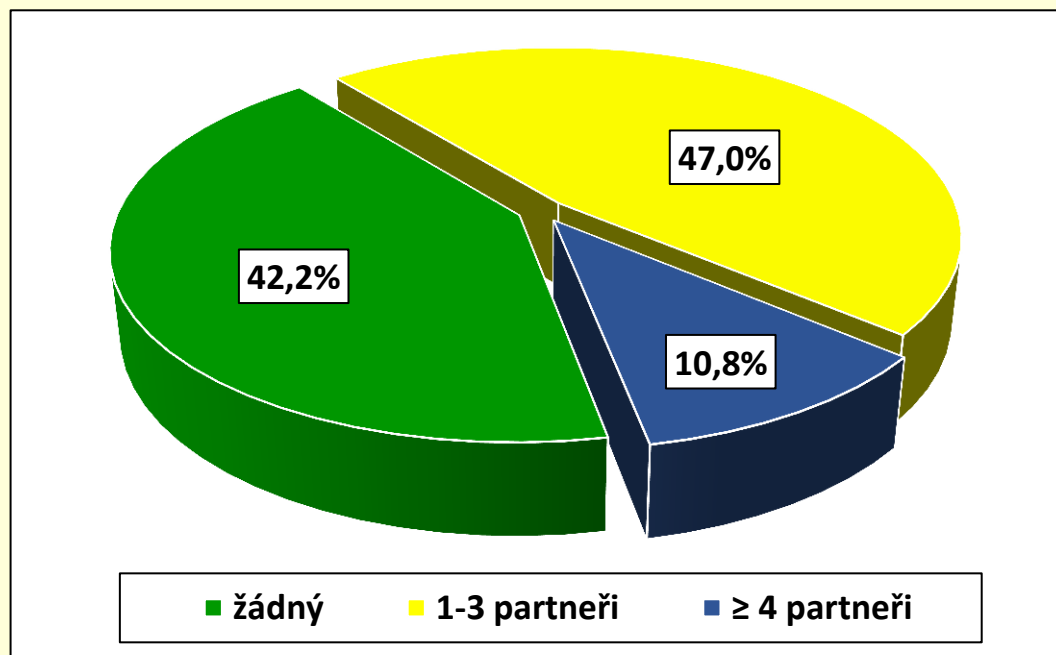
Alespoň jeden pohlavní styk
přiznalo

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

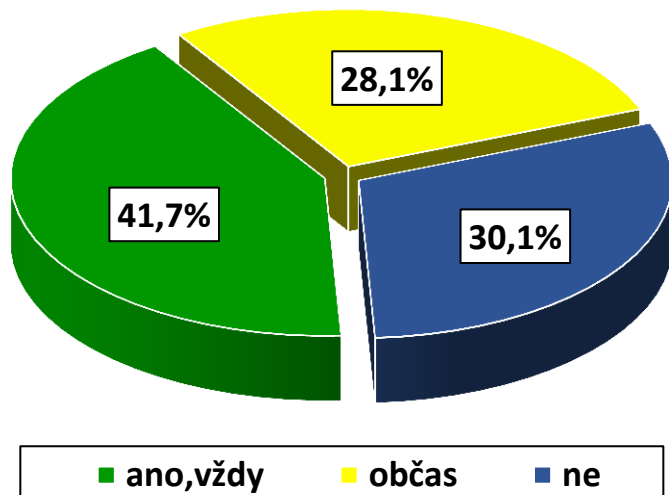
15 % studentů z větších měst oproti 9 % studentů z vesnic

Používání kondomu

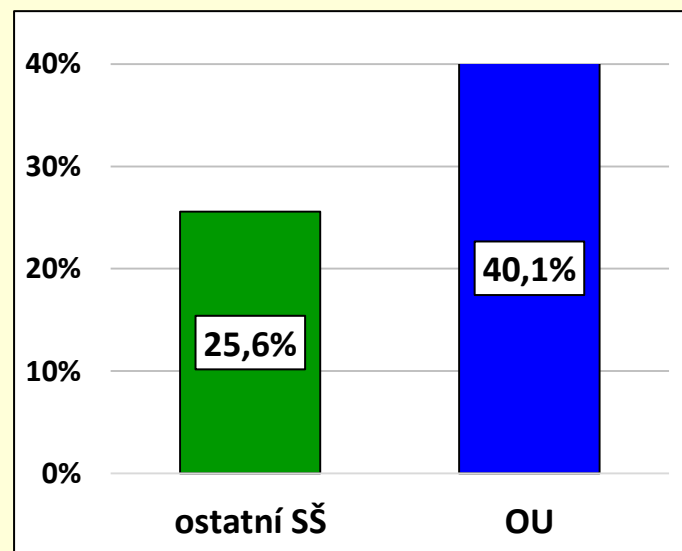
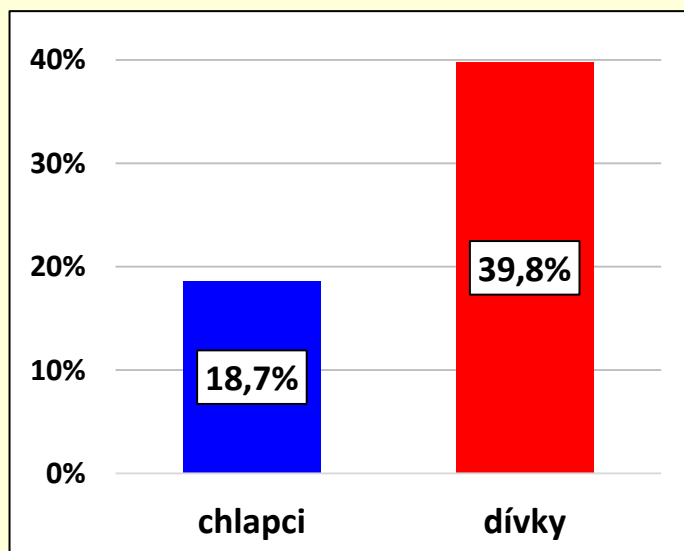
Kondom vždy používá 42 % (41 %) studentů,

30 % (21 %) nepoužívá

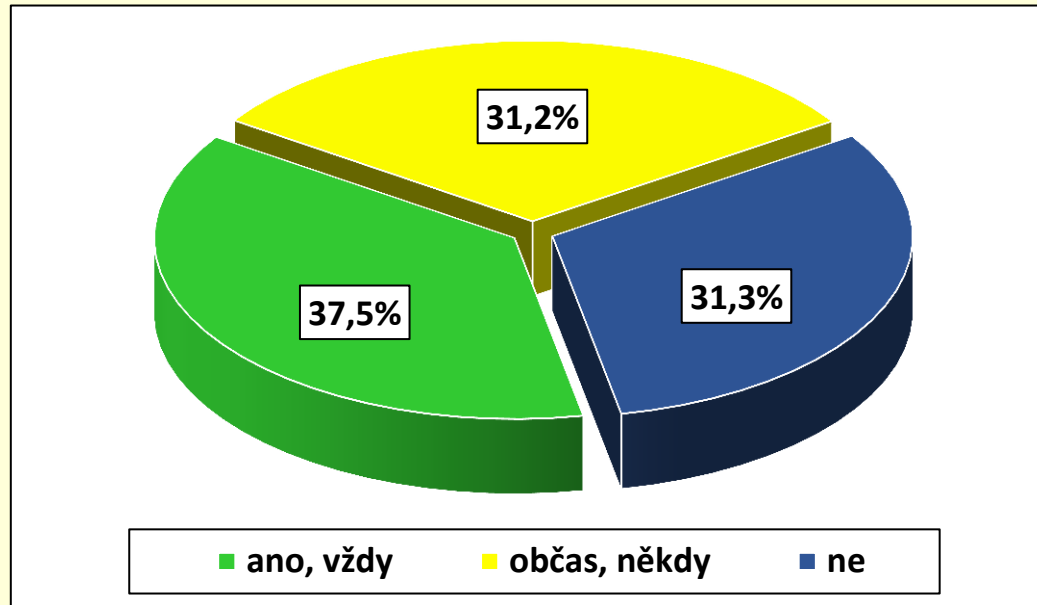
kondom vůbec



Rozdíly – kondom vůbec nepoužívá:



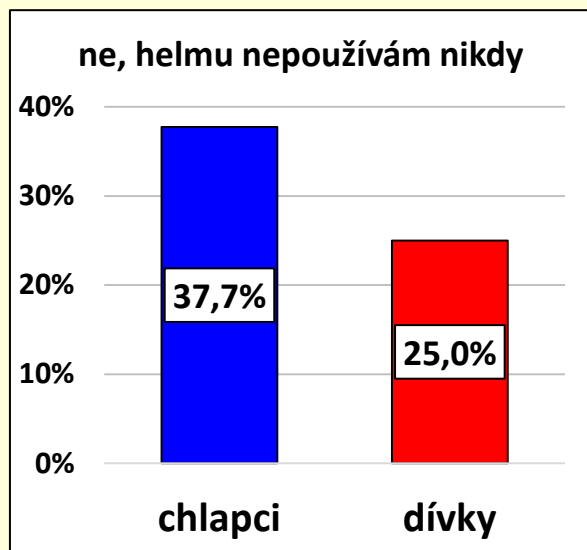
Používání helmy při jízdě na kole



38 % (29 %) studentů používá helmu vždy

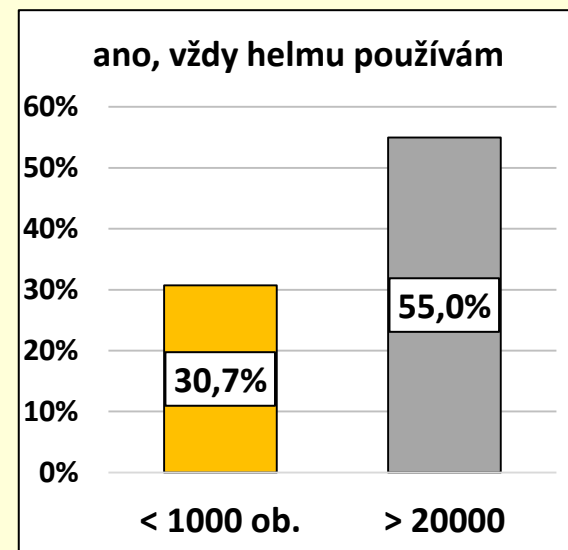
**téměř třetina (31,3 %) studentů (37 %), kteří jezdí
na kole, helmu nepoužívá vůbec**

Používání helmy při jízdě na kole – hlavní rozdíly

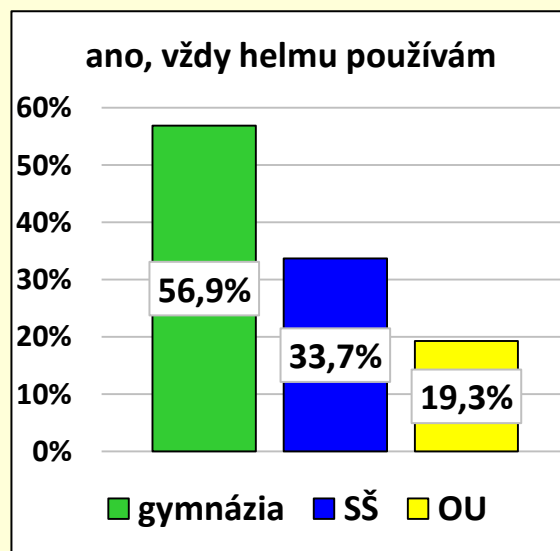


Helmu vůbec nepoužívají více chlapci, 38 % oproti 25 % dívek

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

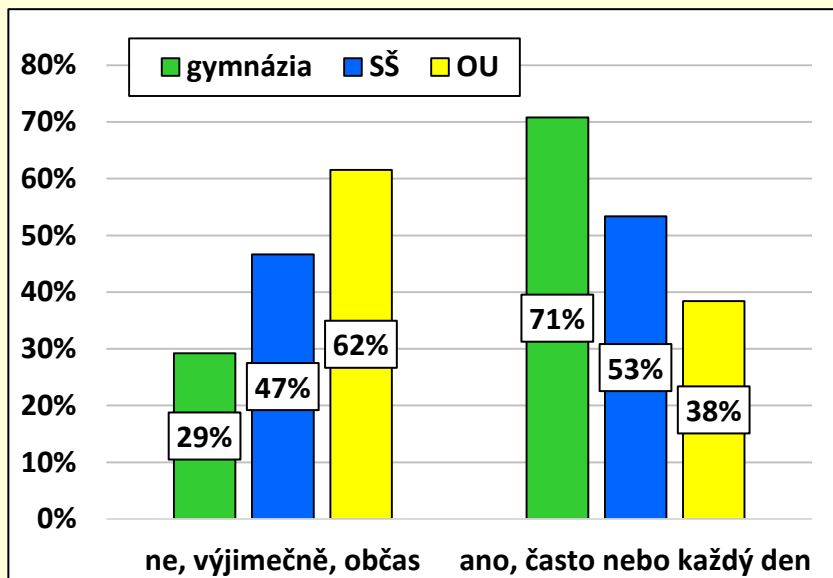
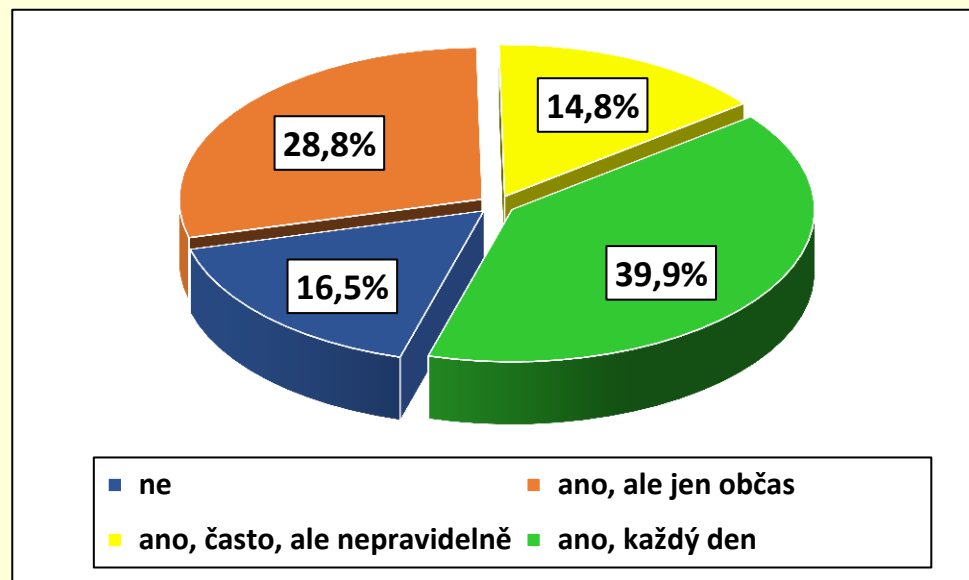


Helmu vždy používají častěji studenti ve větších městech (55 %) než v obcích (31 %)



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