

TLAČOVÁ SPRÁVA

Fyzické zdravie



Výskumný tím medzinárodnej štúdie „Health Behaviour in School-aged Children“ (ďalej len HBSC) zaoberajúcej sa zdravím 11-, 13- a 15-ročných školákov, bol v máji a júni 2022 po štyroch rokoch opäť v teréne. Približne 10 000 školákov odpovedalo na otázky týkajúce sa ich zdravia, výskytu zdravotných ťažkostí, užívania liekov, spánku a ústneho zdravia.

Nárast výskytu zdravotných ťažkostí a to najmä u starších dievčat

Od roku 2018 došlo k nárastu **nepriaznivého hodnotenia zdravia** a výskytu **zdravotných ťažkostí** u starších dievčat (13- a 15-ročných). V roku 2022 viac než dve tretiny starších dievčat a dve pätiny starších chlapcov prežívali dve alebo viac zdravotných ťažkostí viac ako raz do týždňa. Za posledné štyri roky stúpol výskyt psychických ťažkostí (smútok, podráždenosť, nervozita) u starších dievčat o približne 20% a fyzických ťažkostí (bolesť hlavy, bolesť brucha, bolesť chrbta, závrate) o približne 10%. Ako vysvetľuje MUDr. Elena Prokopová, hlavná odborníčka MZ SR v odbore všeobecná starostlivosť o deti a dorast *„Pandémia COVID-19 a s ňou súvisiace opatrenia, ako zatvorenie škôl, online vyučovanie, zrušenie športových a voľnočasových aktivít, obmedzenie sociálnych kontaktov, ako aj samotné ochorenie COVID-19 mali negatívny dopad na fyzické aj duševné zdravie školákov.“* **Liek na bolesť hlavy, brucha, chrbta alebo zubov aspoň raz do mesiaca užívalo** v roku 2022 tri štvrtiny starších dievčat a dve pätiny starších chlapcov. Približne 15% chlapcov a dievčat užívalo niektorý z liekov na zaspávanie, nervozitu alebo zlepšenie nálady aspoň raz za mesiac. *„Stúpajúca spotreba liekov je v súčasnosti všeobecný trend a ako problematické sa ukazuje najmä užívanie liekov bez medicínskej indikácie alebo konzultácie (samoliečba). Je preto potrebné zlepšovať liekovú gramotnosť ako rodičov, tak aj detí a kriticky pristupovať k užívaniu liekov ako voľnopredajných, tak aj liekov na predpis. Nemenej podstatné je aj využívanie nefarmakologických spôsobov manažmentu zdravotných ťažkostí, ako je napr. úprava životosprávy a psychohygiena“* zdôrazňuje MUDr. Monika Laššánová, PhD z Ústavu farmakológie a klinickej farmakológie Lekárskej fakulty UK v Bratislave.

Nedostatočná dĺžka a kvalita spánku najmä u starších dievčat

Pokračuje pokles počtu školákov, ktorí počas školských dní **spia 8 a viac hodín** a to najmä v skupine starších dievčat. Odporúčaných 9 hodín spala menej ako polovica 11-ročných školákov. Dve pätiny starších dievčat máva problém večer zaspáť, tretina sa budí v noci, dve tretiny má problém ráno vstať, cítiť sa oddýchnuto a máva pocit ospalosti cez deň. Školáci a školáčky **pripisujú svoje problémy so spánkom** trápeniu sa kvôli školským povinnostiam, konfliktom alebo zlým snom a používaniu mobilu/internetu pred spánkom. Viac ako polovica školákov si cez deň pospí, najčastejšie je to poobede pri ležaní v posteli alebo pri sedení a čítaní, pozeraní filmov, videí, ale 11% priznalo, že zaspali aj na vyučovaní v triede. Doc. MUDr. Michaela

Kostičová, PhD z Ústavu sociálneho lekárstva a lekárskej etiky LF UK v Bratislave upozorňuje, že *„nedostatočná dĺžka a kvalita spánku má negatívny dopad na výsledky v škole, pozornosť, náladu, bezpečnosť detí a zvyšujú riziko obezity, úrazov a problémov v oblasti emócií a správania. Je preto dôležité, aby rodičia aj v období dospievania dozreli na spánkový režim detí a zaujímali sa o ich trápenia a problémy so spánkom“*

Nepriaznivý stav ústneho zdravia a nedostupnosť potrebnej zubno-lekárskej starostlivosti

Iba približne polovica chlapcov si **čistila zuby** viac ako raz denne. Takmer polovica školákov a školáčok vo veku 13 a 15 rokov uviedla, že vyplúvali krv počas čistenia zubov. Väčšina školákov a školáčok navštívila zubného lekára v uplynulom roku, no menej ako polovica z dôvodu preventívnej prehliadky, tretina z dôvodu ošetrovania kazu, bolestivého alebo zlomeného zuba a iba 11% kvôli dentálnej hygiene. Kvôli **vzhľadu zubov sa trápí** takmer polovica dievčat a tretina chlapcov. Len 14% školákov, ktorých trápí vzhľad zubov, nosí zubný strojček, tretina čaká na zubný strojček a 13% by chcelo zubný strojček, ale nemôže si ho dovoliť, lebo je drahý. Podľa doc. MUDr. Márii Janíčkovskej PhD., MPH z Kliniky stomatológie a maxilofaciálnej chirurgie z JLF UK v Martine *„Na Slovensku potrebuje čelústno-ortopedickú liečbu približne 30% detí, no aktuálnej je ich liečených len asi 6%. Ortodontická liečba v období dospievania pritom zohráva dôležitú úlohu nielen pri zvyšovaní sebavedomia a spokojnosti so svojim vzhľadom ale i v ústnom zdraví v dospelosti.“*

Pre ďalšie informácie môžete kontaktovať:

Doc. MUDr. Michaela Kostičová, PhD
Členka HBSC tímu zodpovedná za oblasť Fyzické zdravie
Ústav sociálneho lekárstva a lekárskej etiky
Lekárska fakulta Univerzity Komenského v Bratislave
Tel.: 02 9011 9376
E-mail: michaela.kosticova@fmed.uniba.sk

Viac informácií nájdete na stránke www.hbscslovakia.com