

"Факторы риска для здоровья современной молодежи"

К основным проблемам здоровья относятся:

Травмы

Ведущей причиной смертности и инвалидности среди подростков являются непреднамеренные травмы. Многие из погибших являлись «уязвимыми участниками дорожного движения», включая пешеходов, велосипедистов или пользователей моторизированных двухколесных транспортных средств.

Психическое здоровье

Депрессия является третьей ведущей причиной заболеваний и инвалидностей среди подростков, а суицид как причина смерти находится на третьем месте среди старших подростков 15-19 лет. Насилие, бедность, унижение и ощущение ненужности, может усилить риск развития проблем психического здоровья.

Содействовать хорошему психическому здоровью может воспитание у детей и подростков жизненных навыков, предоставление им психосоциальной поддержки в школах и других социальных условиях. Кроме этого, большое значение имеют программы, помогающие укреплению связей между подростками и их семьями. При возникновении проблем их следует выявлять и решать действиями компетентных и заботливых работников здравоохранения.

Насилие

Межличностное насилие является третьей по значимости причиной смерти среди подростков во всем мире, хотя распространенность случаев насилия в мире колеблется в значительных пределах в зависимости от региона.

ВИЧ/СПИД

Молодым людям нужно знать, как защитить себя, и они должны располагать этими средствами для достижения. Сюда относится возможность иметь презервативы для предотвращения передачи вируса половым путем, а также чистые иглы и шприцы для тех, кто потребляет наркотики внутривенно. Необходимо также улучшить доступ к тестированию ВИЧ и последующие лечение ВИЧ для ВИЧ-позитивных подростков.

Алкоголь и наркотики

Серьезную озабоченность во многих странах вызывает распространенное среди подростков пьянство, наносящее ущерб здоровью. Пьянство снижает самоконтроль и способствует поведению, сопряженному с риском, например, небезопасным половым сношениям. Пьянство является первопричиной травм (включая травмы, вызванные дорожно-транспортными происшествиями), насилия (особенно со стороны партнера) и преждевременной смерти. Оно также может вести к проблемам со здоровьем в более поздний период жизни и отразиться на ожидаемой продолжительности жизни.

Недостаточное питание и ожирение

Многие мальчики и девочки в подростковый возраст в состоянии недоедания, что делает их более уязвимыми к болезням и ранней смерти. Количество подростков, страдающих излишним весом или ожирением, возрастает как в странах с низким, так и в странах с высоким уровнем доходов.

Физическая активность

Физическая активность имеет важнейшее значение для укрепления здоровья подростков, включая улучшение состояния органов дыхания, сердечно-сосудистой, мышечной и костной систем, поддержание здоровой массы тела, а также улучшение психосоциальных характеристик. ВОЗ рекомендует подросткам ежедневно уделять не менее 60 минут физической активности от умеренной до высокой интенсивности, включая игры, занятия спортом, а также активные способы передвижения (такие как езда на велосипеде и ходьба) или физическая подготовка.

Употребление табака

Подавляющее большинство людей, употребляющих табак в настоящее время, начали это делать, когда они еще были подростками (в возрасте до 18 лет).