

---

**DEFORMITIES OF THE CHEST COLUMN IN PUPILS IN THE REPUBLIC OF MACEDONIA****Biljana Gligorova**

Faculty of Pedagogy “St. Kliment Ohridski”, Skopje, Republic of Macedonia

**Abstract: Introduction:** Deformities of the chest column are one of the most common disorders of the health condition of children. It is necessary to influence to eliminate all negative external factors that affect growth and development, which will ensure proper growth and development of children. **Target:** The main aim of the research is to determine the health status of the students in the Republic of Macedonia and the most frequent disruption of the same. As the special purpose is to determine the situation with the deformities of the pubic column by gender and age. **Material and method:** Within the systematic examinations the situation with the most common disorders among the students was determined. The examinations of students in I, III, V and VII grades were conducted. **Results:** The spinal deformities are in the fourth place of established disorders of the state of health, immediately after cavities, deformities of the foot and poor posture. They are most often represented among the students in the third grade, followed by the students from the seventh grade, first grade, and the least there are with the students from the seventh grade. Regarding the gender, the spinal deformities are almost the same as the students of both sexes. **Conclusion:** It is necessary to have cooperation between the teacher, the doctor and the parent, from one side and all the interested health, educational and social bodies and services that are looking after the healthier generation, on the other side.

**Keywords:** deformities, spine, pupils, prevention

**ЗАСТАПЕНОСТА НА ДЕФОРМИТЕТИТЕ НА ‘РБЕТНИОТ СТОЛБ КАЈ УЧЕНИЦИТЕ ВО РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА****Билјана Глигорова**

Педагошки факултет „Св. Климент Охридски”, Скопје, Република Македонија

**Апстракт: Вовед:** Деформитетите на жрбетниот столб се едно од најчестите пореметувања на здравствената состојба кај децата. Потребно е да се влијае да се елиминираат сите негативни надворешни фактори, кои влијаат на растот и развојот, а со тоа ќе се овозможи правилен раст и развој на децата. **Цел:** Главна цел на истражувањето е да се утврди здравствената состојба на учениците во Република Македонија и најчестите нарушување на истата. Како посебни цели се утврдување на состојбата со деформитети на рбетниот столб по пол и возраст. **Материјал и метод:** Во рамките на систематските прегледи утврдена е состојбата со најчестите нарушувања кај учениците. Спроведени се прегледи на учениците во I, III, V и VII одделенија. **Резултати:** Деформитетите на рбетниот столб се наоѓаат на четврто место на утврдени нарушувања на здравствената состојба, веднаш после кариесот, деформитетите на стапалото и лошото држење на телото. Истите се најчесто застапени кај учениците во трето одделение, следуваат учениците од седмо одделение, прво одделение, а најмалку ги има кај учениците од седмо одделение. Во однос на полот, деформитетите на рбетниот столб речиси исто се застапени кај учениците од двата пола. **Заклучок:** Неопходно е да постои соработка помеѓу наставникот, лекарот и родителот, од една страна и сите заинтересирани здравствено-просветни и општествени органи и служби кои се грижат за здрави поколенија, од друга страна.

**Клучни зборови:** деформитети, рбетен столб, ученици, превенција

**ВОВЕД**

Деформитетите на рбетниот столб се едно од најчестите пореметувања на здравствената состојба кај децата. Најчесто се јавуваат во периодот пред и за време на пубертетот, кога организмот е во период на интензивен раст и развој. Мускулите не можат да го следат тој раст, поради што природната мускулна потпора на жрбетниот столб е намалена. Од друга страна поради брзиот раст и поради хормоналните промени во пубертетот коските се омекнати, со што доаѓа до искривување на жрбетниот столб.

Со оглед на тоа дека деформитетите на жрбетниот столб кај учениците во основните училишта се јавуваат во значителен број, истите претставуваат сериозен семеен, училиштен, здравствен и општествен

проблем. Со оглед на тоа и заинтересираноста на единката, семејството, училиштето и општеството во целина треба да биде многу поголема.

Поради тоа, потребно е да се влијае да се елиминираат сите негативни надворешни фактори, кои влијаат на растот и развојот, а со тоа ќе се овозможи правилен раст и развој.

Притоа, треба да се настојува да се намали преоптовареноста на учениците која произлегува од обврските спрема училиштето и семејството, а која значително ги надминува нормите и оптималните рамки за децата од оваа возраст и остава бројни негативни последици, како врз состојбата на 'рбетот, така и врз целокупниот раст и развој.

Со оглед на тоа дека и социоекономските фактори можат негативно да влијаат врз растот и развојот на децата и да бидат една од причините за појава на деформитетите на 'рбетниот столб, треба да се преземат сите можни мерки за подобрување на социо-економскиот стандард.

Неадекватниот училиштен и домашен инвентар игра значајна улога во настанувањето на деформитетите на 'рбетниот столб. Условите за работа во училиштата во Република Македонија, со некои исклучоци, не ги задоволуваат основните потреби. Постојат проблеми со состојбата и градбата на училиштето, со осветлувањето, греенето, а пред се со училишниот инвентар. Столчињата и клупите најчесто се со иста големина за сите возрасти, што претставува проблем и негативно се одразува на растот и развојот на децата, зашто учениците од И до ИЦ одделение се со различна висина. Поради долгото време поминато во седечка положба, децата заземаат најразлични и многу често неправилни положби при седењето, кои постепено поминуваат во лоши навики.

Поради тоа, потребно е да се преземат мерки за подобрување и осовременување на условите за работа во училиштето. Градбата и состојбата на училиштето треба да ги исполнува условите за изведување на наставата во него. Училишниот инвентар, пред се столчињата и клупите, треба да бидат со димензии кои одговараат на возраста на учениците согласно предвидените стандарди и нормативи. Осветлувањето треба да биде доволно добро за одвивање на наставниот процес, независно дали е природно, вештачко или комбинирано.

Неправилно избраната чанта за во училиште, исто така, може да биде една од причините за појавата на деформитетите на 'рбетниот столб. Затоа потребно е да се посвети посебно внимание на начинот на носење на училишната чанта, но и на нејзината тежина. Треба да се настојува да се избегнува носењето на чантата на едно рамо или во рака. Со правилно носење на училишната чанта се овозможува правилно распределување на тежината на двете рамења, а при тоа да се настојува тежината на чантата никогаш да не изнесува повеќе од 10% од тежината на детето.

Недоволната и неадекватно организирана настава по физичко воспитување се јавува како еден од главните фактори кои придонесуваат деформитетите на 'рбетниот столб да се јавуваат во толку голем број. Фондот од два часа неделно по физичко воспитување е недоволен и ни оддалеку не може да ја задоволи потребата на детскиот организам за физичка активност на оваа возраст.

Можеби и овие два часа по физичко воспитание неделно донекаде би одиграле некоја позитивна улога во правилниот раст и развој на децата, доколку истите редовно би се реализирале. Проблемот произлегува од податокот дека најчесто часовите по физичко воспитание се заменуваат со часови по други предмети. Во некои училишта не се обезбедени ни услови за одржување на наставата по физичко воспитание, што уште повеќе ја усложнува целата ситуација.

Не треба да се заборава и улогата на наставниците по физичко воспитание, кои треба да ја зголемат креативноста при изборот на методот за работа, за да може да го зголемат интересот на учениците за наставата по физичко воспитание, а истовремено да го зголеми нивниот интерес и за активности надвор од училиштето и во слободното време.

И секако, не треба да се заборава и економската страна на овој проблем. Со спречување на појавата на деформитетите на 'рбетниот столб или, пак, нивно рано дијагностицирање и санирање, се намалуваат и трошоците кои би биле многу поголеми во случај на подоцнежна констатација на овие деформитети.

## ЦЕЛ

Главна цел на истражувањето е да се утврди здравствената состојба на учениците во Република Македонија и најчестите нарушување на истата. Како посебни цели се утврдување на состојбата со деформитети на рбетниот столб по пол и возраст.

### МАТЕРИЈАЛ И МЕТОД

Во рамките на систематските прегледи утврдена е состојбата со најчестите нарушувања кај учениците. Спроведени се прегледи на учениците во I, III, V и VII одделенија.

### РЕЗУЛТАТИ

Во табела бр.1 прикажан е бројот на ученици по одделенија кај кои се спроведени систематските прегледи

**Таб. 1 Вкупно испитани ученици по одделенија**

	I одд		III одд		V одд		VII одд	
	Број	%	Број	%	Број	%	Број	%
	17029	29,1	15800	27,07	10885	18,65	14643	25,09
<b>Вкупно</b>	<b>58357</b>							

Во табела број 2 даден е преглед на најчесто утврдените пореметувања кај учениците. Деформитетите на рбетниот столб се наоѓаат на четврто место, после кариесот, деформитетите на стапалото и лошото држење на телото.

**Таб. 2 Најчесто утврдено нарушување на здравјето кај учениците**

Утврдена состојба	Број	%
Лошо држење на телото	10126	17,4
Деформитети на стапалото	11951	20,5
Деформитети на рбетниот столб	6135	17,1
Оштетување на видот	3579	6,1
Кариес	18734	32,1

Состојбата со утврдените деформитети по возраст прикажана е во табела број 3. Деформитетите на рбетниот столб се најчесто застапени кај учениците во трето одделение, следуваат учениците од седмо одделение, прво одделение, а најмалку ги има кај учениците од седмо одделение.

**Таб. 3 Состојбата со утврдените пореметувања по возраст**

Утврдена состојба	I одд		III одд		V одд		VII одд	
	Бр.	%	Бр.	%	Бр.	%	Бр.	%
Лошо држење на телото	2334	13,7	2884	18,3	1915	17,6	2993	2,6
Деформитети на стапалото	3831	22,5	3308	20,9	2057	18,9	2755	2,4
Деформитети на рбетниот столб	2129	12,5	2889	18,3	1764	16,2	3179	2,8

Оштетување на видот	716	4,2	1014	6,4	715	6,6	1134	1,0
Кариес	4207	24,7	4666	29,5	3928	36,1	5933	5,2

Во табела број 4 прикажана е состојбата со нарушувањата по пол. Деформитетите на рбетниот столб речиси исто се застапени ка учениците од двата пола.

**Таб. 4 Состојбата со утврдените пореметувања по возраст**

Одредена состојба	Машки пол		Женски пол	
	Бр.	%	Бр.	%
Лошо држење на телото	5290	17,76	4836	16,93
Деформитети на стапалото	6426	21,57	5525	19,34
Деформитети на рбетниот столб	3138	10,53	2997	10,49
Оштетување на видот	1720	5,77	1859	6,51
Кариес	9615	32,27	9119	31,92

### ЗАКЛУЧОК

Поради сето напред кажано, неопходно е да постои соработка помеѓу наставникот, лекарот и родителот, од една страна и сите заинтересирани здравствено-просветни и општествени органи и служби кои се грижат за здрави поколенија, од друга страна.

Како предлог мерки се посочуваат следниве:

Предлог мерки

- => обезбедување добри услови за правилен раст и развој на децата во местото на живеење;
- => обезбедување на потребните санитарно-хигиенски и здравствено-еколошки услови во училиштето при реализација на наставно-образовниот процес;
- => правилен избор на училиштен мебел, со димензии кои ќе бидат според пропишаните стандарди и нормативи;
- => избегнување на лошите навики при седењето;
- => училишната торба да биде со тежина не поголема од 10% од телесната маса на ученикот;
- => правилна организација на наставно-образовниот процес;
- => редовно одржување на наставата по физичко воспитување;
- => обезбедување адекватна исхрана;
- => намалување на преоптовареноста на учениците;
- => редовно спроведување на систематските прегледи, со преземање на сите мерки, кои при истите се посочуваат.

### ЛИТЕРАТУРА

- [1] American Academy of Pediatrics. *Television and the Family*. Elk Grove Village, Ill: American Academy of Pediatrics; 1986.
- [2] American Public Health Association. 1991. *Health Communities 2000: Model Standards for Community Attainment of the Year 2000 National Health Objectives*, Third Edition. Washington, DC: APHA.
- [3] Anderson RE, Crespo CJ, Bartlett SJ, Cheskin LJ, Pratt M. Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children. *JAMA*. 1998;279:938-942.
- [4] Currie, C. et Al. *Health and Health Behaviour among Young People*. Copenhagen: Who-Regional Office for Europe, 2000.
- [5] Downie, R. S., fyfe, C., Tannahill, A. 1990. *Health Promotion: Models and Values*. Oxford: Oxford University Press.

- [6] DuRant RH, Baranowski T, Johnson M, Thompson WO. The relationship among television watching, physical activity, and body composition of young children. *Pediatrics*. 1994;94:449-455.
- [7] Eiser C. Children's quality of life measures. *Arch Dis Child*. 1997;77:350-354.
- [8] Kuczmarski RJ, Ogden CL, Grummer-Strawn LM, et al. CDC growth charts: United States. *Adv Data* 2000;314:1–27.
- [9] Lohman TG, Roche AF, Martorell R. *Anthropometric Standardization Reference Manual*. Champaign, Ill: Human Kinetics Books; 1988.
- [10] Marmot, M. G. Improvement of social environment to improve health. *Lancet*, 351: 57-60 (1998).
- [11] Piperkoska B.: *Određeni epidemiološki karakteristiki na deformitetite na rбетniot stolb kaj u-enicite vo osnovnite u-ilita vo Republika Makedonija, Skopje, 2005*
- [12] *Republiki zavod za zdravstvena zaštita. Izveštaj za realizacijata na Programata za preventivna zdravstvena zaštita na naselenieto vo RM za 2002. Skopje: Republiki zavod za zdravstvena zaštita, 2003.*
- [13] Simovska, V., Unkovska, L. (1997). *[to e toa u-ilita to go unapreduva zdravjeto, Skopje: Makedonska mreža na u-ilita to go unapreduvaat zdravjeto.*
- [14] Stikova, Murati, Piperkoska. *HIGIENA, Pedagoški fakultet “Sv. Kliment Ohridski”, Skopje, 2003.*
- [15] WHO Child Growth Standards – World Health Organization. Geneva, 2006.
- [16] World Health Organisation, World Health Day 2002 "Move for Health" <http://www.who.int/world-health-day>