

УДК 613.6.01 614.23

*Камышникова Л.А.,
Макарян Б.С.*

**ОЦЕНКА СОБЛЮДЕНИЯ
ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ
И ОЦЕНКА РИСКА
КАРДИОВАСКУЛЯРНОЙ ПАТОЛОГИИ
НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА**

Камышникова Людмила Александровна, к.м.н., старший преподаватель кафедры факультетской терапии Медицинского института, НИУ «БелГУ»
308015, г. Белгород, ул. Победы, 85, Россия
E-mail: kamyshnikova@bsu.edu.ru

Макарян Борис Сангвелович, студент стоматологического факультета Медицинского института, НИУ «БелГУ»
308015, г. Белгород, ул. Победы, 85, Россия
E-mail: makpet_93@mail.ru

Аннотация

В статье приведены данные анализа соблюдения здорового образа жизни, а также оценка риска кардиоваскулярной патологии у 114 студентов Медицинского института в зависимости от гендерных особенностей и специализации. Исследование показало, что более 90% студентов медицинского института правильно оценивали свое здоровье. Выявлена слабая приверженность к принципам здорового образа жизни среди студентов. Сочетание 2 и более кардиоваскулярных факторов риска выявлено в 33,5% случаев, что свидетельствует о необходимости мер первичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте. Студенты обладают знаниями о здоровом образе жизни, но не достаточно используют их в повседневной жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, риск кардиоваскулярной патологии, студенты медицинского института.

UDC 613.6.01 614.23

*Kamyshnikova L.A.,
Makaryan B.S.*

**ASSESSMENT OF COMPLIANCE
WITH THE PRINCIPLES OF A HEALTHY
LIFESTYLE AT A YOUNG AGE
AND CARDIOVASCULAR RISK
ASSESSMENT IN THE EXAMPLE
OF STUDENTS OF THE INSTITUTE
OF MEDICINE**

Kamyshnikova Lyudmila Aleksandrovna, *PhD in Medicine, Senior Lecturer*
Department of Faculty Therapy, The Institute of Medicine
Belgorod State National Research University; 85 Pobedy St., Belgorod, 308015, Russia
E-mail: kamyshnikova@bsu.edu.ru

Makaryan Boris Sangvelovich, *Student, the Faculty of Dentistry*
Institute of Medicine

Belgorod State National Research University; 85 Pobeda St., Belgorod, 308025, Russia
E-mail: makpet_93@mail.ru

АННОТАЦИЯ

The article discusses the data analysis of compliance with a healthy lifestyle, as well as the assessment of cardiovascular risk in 114 medical students, depending on the gender and expertise. The study showed that more than 90% of students of the Institute of Medicine assessed their health correctly. There was detected a weak commitment to the principles of a healthy lifestyle among students. The combination of 2 or more cardiovascular risk factors was found in 33.5% of cases, highlighting the need for primary prevention of cardiovascular disease at a young age. Students have knowledge about healthy lifestyle, but not enough to use it in everyday life.

Keywords: healthy lifestyle; cardiovascular risk; medical students.

Введение Здоровье и здоровый образ жизни (ЗОЖ) одни из самых актуальных проблем современности. Однако эти понятия не имели и не имеют конкретного научного определения. Согласно Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье человека является не только медико-биологической, но и социальной категорией, определяемой природой и характером общественных отношений [2, 5].

Наиболее актуальна тема здоровья для молодежи, так как она является основой и будущим общества. В студенческие годы происходит утрата стабильных социально-психологических ориентиров, изменяются ценности, а вместе с ними и представления об идеалах и нормах [4, 7]. Процессы, происходящие в современном обществе, ведут к возникновению противоречий между представлениями студенческой молодежи о здоровье и его месте в системе жизненных ценностей [8]. Эти явления повышают личную ответственность в отношении своего здоровья и здорового образа жизни, а также влияния окружающих факторов на развитие и самосохранение.

Охрана здоровья студентов является одной из важнейших задач общества и объектом внимания в сфере здравоохранения и образования. Ежегодно во всем мире ведутся разработки эффективных систем формирования здорового образа жизни и сохранения трудового потенциала молодого населения.

Исходя из патофизиологических особенностей развития многих заболеваний, первичная профилактика является актуальной и своевременной уже в молодом возрасте. Патологии сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, нервной и эндокринной систем, как и другие болезни непосредственно зависят от характеристик здорового образа жизни. При лечении данных заболеваний именно их подвергают коррекции: регулируют режим труда и отдыха, организацию питания, сна, двигательной активности, проводятся работы над профилактикой вредных привычек, психофизической регуляцией организма, культурой сексуального поведения и личной гигиены [3]. Исходя из этого, можно избежать развития многих заболеваний, ведя здоровый образ жизни и, в зависимости от предрасполагающих факторов, корректировать характеристики

под конкретного индивида. Исследования, посвященные месту здоровья в системе жизненных ценностей молодого поколения, анализу образа жизни молодежи, комплексным понятиям здоровье и здоровый образ жизни являются не только актуальными, но и необходимыми [1].

Особый интерес представляет охрана здоровья и трудового потенциала студентов медицинских вузов, ведь усвоение принципов здорового образа жизни важно не только для самосохранения учащихся, но и для профессиональной деятельности в дальнейшем [3, 6].

Цель исследования проанализировать соблюдения принципов здорового образа жизни у студентов Медицинского института в зависимости от гендерных особенностей и специализации, а также оценить риск кардиоваскулярной патологии у студентов.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе Медицинского института, НИУ «БелГУ». Всего в исследование включено 114 студентов Медицинского института. Все студенты были разделены на 2 группы в зависимости от факультета. В первую группу вошло 68 человек – студенты факультета лечебного дела и педиатрии, во вторую группу студенты стоматологического факультета – 46 человек. Далее каждую из групп разделили на две подгруппы по полу: 38 девушек и 30 юношей факультета лечебного дела и педиатрии; 24 девушки и 22 юноши стоматологического факультета. Возраст опрашиваемых был от 20 до 23 лет. Средний индекс массы тела «индекс Кетле» исследуемых составил 21,4.

С помощью анонимного анкетирования у студентов оценивали мнения: о здоровом образе жизни и его значимость в системе ценностей; о состоянии своего здоровья; о причинах, вызывающих у них стресс; о том, что в них побуждает поддерживать физическую форму и об актуальных проблемах современной молодежи. Кроме того, производился опрос о приверженности к здоровому рациону и режиму питания, сна, занятию спортом и об оценке средней двигательной активности. Уточнялась наследственная предрасположенность к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, знание своего артериального давления и уровня холестерина в крови, наличие вредных привычек.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы STATISTICA 6.0. Сравнения групп проводили по критериям t-студента и Манна-Уитни-Вилкоксона. В работе приведены среднее арифметическое и его ошибка. Критическое значение уровня значимости принимали равным 0,05.

Результаты исследования. Анализ анкетного опроса показал, что выражение «Здоровый образ жизни» отражает у 100% студентов отказ от вредных привычек и соблюдения режима и рациона питания, по остальным пунктам мнения различались как среди факультетов, так и по гендерной принадлежности (таблица 1).

Таблица 1

Результаты анкетирования о понятии «Здоровый образ жизни»

Table 1

The results of a questionnaire survey on the concept of "healthy lifestyle"

Варианты ответов	Студенты факультета «Лечебное дело и педиатрия»		Студенты факультета «Стоматология»	
	Женский пол (%)	Мужской пол (%)	Женский пол (%)	Мужской пол (%)
Соблюдение режима дня	63,2	86,7	65,8	91
Соблюдение правил гигиены	86,8	93	97,5	86,3
Активная жизненная позиция	44,7	66,7	37,5	68,2
Отсутствие беспорядочной половой жизни	50	83,3	29	72,3
Занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы	94,7	90	91,7	95,5

Сравнивая ответы на этот вопрос, видно, что у мужской половины более широкие представления о значении темы.

На вопрос, считают ли они необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, 23,7% студенток лечебного дела и 41,7% стоматологии ответили, что это важно, но не главное в жизни. Этого же мнения, в 26,7% у факультета лечебного дела и в 31,8% у стоматологов, придерживались представители мужского пола.

Сравнительный анализ между мнением о своем здоровье и вопросами, направленными на выяснение состояния здоровья, а именно: как часто болеют за год, был ли им поставлен диагноз хроническое течение болезни, как часто принимают лекарственные средства, имеются ли какие заболевания, наследственная предрасположенность и т.д., показал, что более 90% студентов медиков правильно расценивали свое здоровье. Так, 60,5% студенток факультета лечебного дела и 54,2% стоматологии считали, что у них хорошее состояние здоровья, 31,6% и 41,7% соответственно факультетам удовлетворительно, а остальные расценивали

как слабое. Опрошенные студенты медицинского института оценили свое здоровье как удовлетворительное в 40% с каждого факультета, остальные оценивали состояние здоровья как хорошее.

В ходе изучения наследственной предрасположенности студентов к заболеваниям сердечно-сосудистой системы выявлено, что 30,7% исследуемых студентов имеют наследственную предрасположенность, 10,5% из них отмечали боли в области груди. Уровень собственного артериального давления не знали 20% учащихся на факультете лечебное дело, 29% студенток и 22,3% студентов стоматологов. Все опрошенные независимо от пола и факультета в 100% случае не знали свой уровень холестерина в сыворотке крови. Данные свидетельствуют о необходимости мер первичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) в молодом возрасте для снижения кардиоваскулярного риска.

Исследуя рацион и режим питания было установлено, что по мнению студентов лишь 23% представителей мужского пола и 11,3% женского пола питались правильно. 60,5% представительниц лечебного дела и 54,2%

стоматологии ответили, что не всегда придерживаются рационального питания. Так же ответили 63,3% мужской половины факультета лечебного дела и 72,3% стоматологов. Ответ, питаюсь не правильно, дали 41,7% студенток и 22,7% студентов стоматологов, 31,6% студенток и 20% студентов лечебного дела. При изучении частоты употребления продуктов питания и приверженности вкусовых предпочтений студентов, оказалось, что более 60% исследуемых питались не рационально – «не правильно».

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, негативно отражающихся на здоровье студентов. Несмотря на то, что 100% исследуемых на вопрос, что отражает содержание выражения «Здоровый образ жизни» ответили – отказ от вредных привычек, анализ анкетирования показал, что более 80% студентов употребляют алкогольные напитки, 30,7% курят, при этом «курили, но бросили» ответило 18% студенток и 21% студентов. На этом фоне наблюдается недостаточная эффективность пропаганды здорового образа жизни средствами массовой информации, преподавателями физического воспитания, медицинскими работниками.

Сочетание 2 и более кардиоваскулярных факторов риска выявлено в 33,5% случаев, наличие одного фактора риска у подавляющего большинства студентов, что свидетельствует о необходимости мер первичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте.

Выявлена слабая приверженность к принципам здорового образа жизни. Необходимо снижение факторов модифицируемых риска ССЗ у студентов медицинского института, что говорит о необходимости внедрения государственных и социальных программ предупреждения болезней сердца и сосудов у молодежи.

Изучая режим двигательной активности респондентов, выяснили, что 29% студенток факультета лечебного дела и 25% – стоматологии регулярно занимаются спортом. Среди представителей мужского пола регулярно тренируются 20% лечебников и 36,4% стоматологов. Не регулярно спортом занимается 41% исследуемых из факультета лечебного дела, 50% студенток и 41% студентов стоматологов. Остальные представительницы женского пола, 40%

мужской половины лечебного дела и 22,7% стоматологии не занимаются спортом.

Также студенты оценили свою среднюю двигательную активность в день. Недостаток двигательной активности (ходьба менее 2,9 км в сутки) выявлен у 29% студенток лечебного дела и педиатрии и у 12% среди стоматологов, среди юношей в 10%.

Исследуя двигательную активность, был проведен опрос о возможных причинах, побуждающих участников анкетирования поддерживать свое физическое состояние.

Исходя из полученных данных, основная причина, побуждающая заниматься спортом, является поддержание «внешних» форм, а именно пропорции телосложения, красивая фигура. «Уверенно чувствовать себя среди других людей» – у 62% юношей. «Поддержание внешних форм» – у 68% студенток факультета лечебного дела и у 72,7% факультета стоматологии. Таким образом, по сравнению с женской половиной, мужчины расценивают крепкую физическую форму, как способ уверенно чувствовать себя в обществе и быть популярным в ней. «Стремление достигнуть высоких спортивных результатов» ответили менее 7% опрошенных. Возможно, такое положение вызвано ограниченными знаниями по физическому воспитанию.

На вопрос, часто ли вы подвергаетесь стрессам, положительно ответили 63% исследуемых, лишь 22,5% представительниц женского пола считают, что не подвергаются стрессам. По мнению остальных респондентов, они переносят стрессы время от времени. Во время анкетирования студенты отмечали причины, которые вызывают у них стресс (таблица 2).

Анализируя полученные результаты видно, что стрессы и стрессовые ситуации – неотъемлемая часть обучения в медицинском институте. Перегруженность, напряженный режим учебного труда – основные причины стресса у 71% девушек факультета лечебного дела и у 62,5% факультета стоматологии. Кроме предложенных причин 31,6% анкетированных студентов отметили, что часто подвергаются стрессам при вождении автомобиля. Таким образом, среди причин стрессов доминируют проблемы с учебой, потом проблемы в семье, причем цифры достоверно выше у лиц женского пола. Все это может приводить к возникновению астенических состояний студентов.

Таблица 2

**Причины, вызывающие стресс у студентов медицинского института
НИУ «БелГУ»**

Table 2

Reasons of stress in the students of the Institute of Medicine

Причины	Студенты факультета «Лечебное дело и педиатрия»		Студенты факультета «Стоматология»	
	Женский пол(%)	Мужской пол(%)	Женский пол(%)	Мужской пол(%)
Финансовые трудности	42	33,3	25	22,7
Проблемы в коллективе	31,6	13,3	12,5	20,8
Проблемы в семье	68,4	56,7	45,8	31,8
Одиночество	34,2	13,3	29	18
Проблемы с учебой, напряженный режим учебного труда	71	46,7	62,5	54,5

На вопрос «Актуальные проблемы психологического и эмоционального здоровья молодежи» были получены следующие данные. По мнению женской половины респондентов это: депрессия – 90,3%, замкнутость – 72,5%, проблемы общения в семье и с ровесниками – 64,5%, склонность к суициду – 60,5%. По мнению мужской половины: развязность – 77%, проблемы общения в семье и с ровесниками – 57,1%, депрессия – 56,3%, склонность к насилию – 36,2%. Выявлено, что представительницы женского пола более широко расценивают причины развития нездоровых общественных отношений.

Анализ всей полученной информации о здоровом образе жизни свидетельствует о мозаичности структуры знаний студентов, их недостаточной упорядоченности и взаимосвязи. Студенты обладают знаниями о ЗОЖ, но не достаточно используют их в повседневной жизнедеятельности.

Сочетание 2 и более кардиоваскулярных факторов риска выявлено в 33,5% случаев, а наличие одного фактора риска у подавляющего большинства студентов, что свидетельствует о необходимости мер первичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте. Выявлена слабая приверженность к принципам здорового образа жизни. Необходимо снижение факторов модифицируемых риска ССЗ у студентов медицинского института.

Выводы:

Исследование показало, что более 90% студентов медицинского института правильно оценивали свое здоровье.

Несмотря на то, что 100% исследуемых на вопрос, что отражает содержание выражения «Здоровый образ жизни», ответили – отказ от вредных привычек, анализ анкетирования показал, что более 80% студентов употребляют алкогольные напитки, 30,7% курят.

Оценивая причины, побуждающие заниматься спортом, было выявлено, что основной причиной является поддержание «внешних» форм, а именно пропорции телосложения, красивая фигура. По сравнению с женской половиной, мужчины расценивают крепкую физическую форму, как способ уверенно чувствовать себя в обществе и быть популярным в ней.

Сочетание двух и более кардиоваскулярных факторов риска выявлено в 33,5% случаев, а наличие одного фактора риска у подавляющего большинства студентов, что свидетельствует о необходимости мер первичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) в молодом возрасте.

Выявлена слабая приверженность к принципам здорового образа жизни. Необходимо снижение модифицируемых факторов риска ССЗ у студентов медицинского института.

Анализ всей полученной информации о здоровом образе жизни свидетельствует о мозаичности структуры знаний студентов, их недостаточной упорядоченности и взаимосвязи. Студенты обладают знаниями о ЗОЖ, но не достаточно используют их в повседневной жизнедеятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Баклыкова А.В., Новокрещенова И.Г. Образ жизни студентов-медиков как фактор формирования здоровья // Сборники конференций НИЦ Социосфера. 2011. 35: 51-57.
2. Глыбочко П.В. Бугаева И.О., Еругина М.В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Саратовский научно-медицинский журнал. 2009. 5 (1): 9-11.
3. Радченко О.Р., Уразманов А.Р., Мусин Н.М. О подготовке медицинских кадров по программам профилактики неинфекционных заболеваний и формирования основ здорового образа жизни // Фундаментальные исследования. 2014. 10: 1786-1789.
4. Шагина И. Р. Медико-социальный анализ влияния учебного процесса на состояние здоровья студентов медицинского вуза (по материалам Астраханской области): автореф. дис. ... канд. соц. наук. – Астрахань. 2010. 23 с.
5. Jopkiewicz A., Suliga E. Biomedical foundations of development and education // Radom-Kielce, WNITE-PIB Press. 2008. 200 p.
6. Lisicki T. Students of the first year of medical schools to the requirements of a healthy lifestyle // Gdańsk, AWFIS Press. 2006. 160 p.
7. Mannapur B, Dorle AS, Hiremath LD, Ghattargi CH, et al.: A study of psychological stress in undergraduate medical students at S. N. Medical college, Bagalkot, Karnataka // J clin Diag research 2010. 4 (4): 2869-2874.
8. Tempiski P., Bellodi P.L., Paro H.B., Enns S.C., Martins M.A., Schraiber L.B. What do medical students think about their quality of life? A qualitative study // BMC Medical Education. 2012. Vol. 12. № 1: 106.

REFERENCES:

1. Baklykova A.V., Novokreshhenova I.G. The Lifestyle of Medical Students as a Factor of Health Development // Sborniki konferencij NIC Sociofera. 2011. 35: 51-57.
2. Glybochko P.V. Bugaeva I.O., Erugina M.V. A Healthy Lifestyle of Students // Saratov Saratovskij nauchno-medicinskij zhurnal. 2009, 5 (1): 9-11.
3. Radchenko O.R., Urazmanov A.R., Musin N.M. About the Medical Training Program of Prevention of Noncommunicable Diseases and the Formation of Healthy Life-style // Fundamental'nye issledovaniya. 2014, 10: 1786-1789.
4. Shagina I.R. Medical and Social Analysis of the Impact of the Educational Process on the Health of Medical Students (on materials of the Astrakhan region): avtoref. dis. ... kand. soc. nauk. Astrahan', 2010.
5. Jopkiewicz A., Suliga E. Biomedical foundations of development and education // Radom-Kielce, WNITE-PIB Press. 2008, 200 p.
6. Lisicki T. Students of the first year of medical schools to the requirements of a healthy lifestyle // Gdańsk, AWFIS Press. 2006, 160 p.
7. Mannapur B, Dorle AS, Hiremath LD, Ghattargi CH, et al.: A study of psychological stress in undergraduate medical students at S. N. Medical college, Bagalkot, Karnataka // J clin Diag research 2010; 4 (4): 2869-2874.
8. Tempiski P., Bellodi P.L., Paro H.B., Enns S.C., Martins M.A., Schraiber L.B. What do medical students think about their quality of life? A qualitative study // BMC Medical Education. 2012; Vol. 12. № 1: 106.