

*П.И. Крупенков*

**ВЫЯВЛЕНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ НЕИНФЕКЦИОННЫХ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

*Научные руководители: ст. преп. О.Н. Петровская,*

*канд. хим. наук, доц. Т.И. Борщевская*

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

*P.I. Krupenkov*

**IDENTIFICATION OF RISK FACTORS FOR THE DEVELOPMENT  
OF NON-COMMUNICABLE CARDIOVASCULAR DISEASES  
IN MEDICAL STUDENTS**

*Tutors: senior teacher O.N. Petrovskaya,*

*candidate of chemical sciences, associate professor, T.I. Borschenskaya*

*Department of the general hygiene*

*Belarusian State Medical University, Minsk*

**Резюме.** В статье рассмотрена актуальность профилактики сердечно-сосудистых заболеваний среди студентов-медиков. Проведено социологическое исследование с целью оценки проблем с сердечно-сосудистой системой у студентов БГМУ.

**Ключевые слова:** сердечно-сосудистые заболевания, факторы риска.

**Resume.** In this paper the urgency of prevention of cardiovascular diseases among medicine students has been considered. A sociological study was conducted to assess problems with the cardiovascular system among students of the Belarusian State Medical University.

**Keywords:** cardiovascular diseases, the survey, risk factors.

**Актуальность.** Сердечно-сосудистые заболевания являются одной из основных причин смертности в большинстве стран мира [1, 3]. На сегодняшний день около половины всех летальных случаев в странах с высоким и средним уровнем достатка населения вызваны ишемической болезнью сердца, ещё примерно треть – инсультом [1]. К немодифицируемым факторам риска развития данной патологии относятся: возраст, пол, наследственная предрасположенность. Однако, на ряд факторов можно повлиять – курение, нерациональное питание, низкий уровень физической активности, стресс и т.п [3]. Именно поэтому, актуальными являются вопросы профилактики воздействия модифицируемых факторов риска с целью предотвращения развития сердечно-сосудистой патологии (ССЗ).

**Цель:** выявить наличие модифицируемых и немодифицируемых факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний среди студентов-медиков.

**Задачи:**

1. Определить факторы риска сердечно-сосудистых патологий, которые оказывают воздействие на учащихся медицинских учреждений.
2. Провести анализ данных, полученных в результате опроса среди студентов.
3. Установить основные методы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

**Материал и методы.** Информация о наличии или отсутствии факторов риска кардиоваскулярных патологий учащихся медицинских учреждений была получена посредством проведения онлайн опроса с помощью Google Формы. Опрос прошли 125 респондентов (101 девушка и 24 юноши) в возрасте от 17 до 25 лет. На основе полученной информации была проведена оценка общего сердечно-сосудистого риска при помощи таблиц SCORE (Systemic Coronary Risk Evaluation) с целью определения факторов риска ССЗ, которые оказывают наибольшее влияние на учащихся медицинских учреждений и разработки профилактических мероприятий.

**Результаты и их обсуждение.** На основании полученных данных установлено, что большинство респондентов имеет факторы риска развития сердечно-сосудистой патологии. В результате опроса был сделан вывод, что лишь менее одного процента студентов не употребляют алкоголь. Выявлено, что 15% опрошенных употребляют фаст-фуд и/или иную пищу, содержащую транс-жиры более 2 раз в неделю, 24% – 1 раз в 10 дней. Результаты анализа данных о продолжительности сна студентов-медиков показали, что 32% респондентов спят от 4 до 6 часов в сутки, около 9% - менее 4 часов. В норме человек должен спать около 7-8 часов в сутки, при недостатке сна нарушается чувствительность тканей к глюкозе, что повышает риск развития сахарного диабета. А эта проблема почти всегда приводит к сбоям в работе сердечно-сосудистой системы. Установлено, что у 56% анкетированных близкие родственники имеют заболевания сердечно-сосудистой системы, что в 5 раз увеличивает вероятность развития данной патологии среди опрошенных. По данным литературных источников, стресс является одним из доминирующих модифицируемых факторов риска [2]. В связи с этим опрошенным предлагалось оценить свой уровень стресса перед экзаменами. Отмечено, что 20% студентов оценивают свой стресс как «крайне высокий», ещё 20% как «очень высокий», 24% имели «высокий» уровень стресса. По результатам опроса лишь 19% студентов занимаются спортом на регулярной основе при том, что, систематическая физическая тренировка влияет почти на все органы и системы организма человека. Благодаря увеличению ударного объема крови сердечно-сосудистая система тренированного человека гораздо легче, чем нетренированного, справляется с возрастающими физическими нагрузками, полностью обеспечивая кровью все мышцы тела, принимающие участие в нагрузке с большим напряжением.

#### **Выводы:**

1. Значительная часть студентов-медиков имеет повышенный риск развития сердечно-сосудистых патологий в будущем.
2. Это связано с наличием большого количества факторов риска: нерациональное питание, недостаток сна, курение, отягощенная наследственность, повышенный уровень стресса.
3. В связи с вышеизложенным, актуальным является разработка и внедрение медицинских профилактических мероприятий с целью воздействия на доминирующие факторы риска путем активной пропаганды здорового образа жизни среди молодежи.
4. Особое внимание следует уделить студентам с отягощенной наследственностью по развитию сердечно-сосудистой патологии.

### **Литература**

1. Кардиоваскулярная профилактика и терапия : учеб. пособие / В. В. Столярова, Н. Ю. Лещанкина, А. А. Александровский. – Саранск : Изд-во Мордов. ун-та, 2019. – Систем. требования: IBM PC.
2. Латфуллин, И. А. Ишемическая болезнь сердца: основные факторы риска, лечение / И. А. Латфуллин. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2017. – 426 с.
3. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний / Л. В. Балеева, А. С. Галявич, З. М. Галеева [и др.] – Казань: КГМУ, 2019. – 65 с.