

Сацута П.П., Янковская Е.А.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У СТУДЕНТОВ ГРГМУ

Научный руководитель: канд. мед. наук Лелевич А.В.

Кафедра патологической физиологии им. Д.А. Маслакова

Гродненский государственный медицинский университет, г. Гродно

Актуальность. У лиц, ведущей малоподвижный образ жизни, вероятность развития стойкого повышения артериального давления (АД) на 30-50% выше, чем у их физически активных сверстников [Rigon, P.A., 2025].

Студенты представляют собой особую группу риска, поскольку предпосылки для пониженной физической активности заложены в природе учебного процесса и современном образе жизни. Интенсивная учебная нагрузка заставляет студентов проводить длительное время в статичном сидячем положении. Ситуация усугубляется использованием гаджетов как для учебы, так и для отдыха.

Цель: изучить уровень физической активности и его влияние на артериальное давление у студентов третьего курса ГрГМУ 2025/2026 года обучения.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 160 юношей и 385 девушек – студентов 3-го курса Гродненского государственного медицинского университета 2025/2026 года обучения. Все участники дали добровольное информированное согласие на участие в исследовании. Студенты анонимно опрашивались о степени физической активности.

Измерение АД проводилось в соответствии с рекомендациями ВОЗ с использованием ручного тонометра (метод Короткова). Студенты, которые курили или употребляли чай, кофе или энергетические напитки за 1 час до исследования, были исключены. Уровни АД были отнесены к категориям в соответствии с рекомендациями Европейского общества кардиологов 2023 года: оптимальное АД (<120/80 мм рт. ст.), нормальное АД (120-129/80-84 мм рт. ст.), повышенное нормальное АД (130-139/85-89 мм рт. ст.), высокое АД ($\geq 140/90$ мм рт. ст.).

Данные представлены в виде среднего арифметического и стандартного отклонения, а также в виде абсолютных и относительных частот. Для сравнения величин использовался критерий однородности χ^2 -Пирсона. Результаты считались статистически значимыми при p -уровне равном 0,05. Статистическая обработка данных проводилась с помощью программного обеспечения StatSoft STATISTICA 10.0.

Результаты и их обсуждение. Физическая активность отсутствовала у 7,5% юношей и 9,1% девушек. 39,4% юношей и 62,6% девушек занимаются физической культурой один раз в неделю. Два-три раза в неделю – 44,4% юношей и 26,2% девушек. Более трех раз в неделю – 6,3% юношей и 2,1% девушек. В среднем юноши проходят $6,6 \pm 2,6$ км в день, а девушки – $6,3 \pm 2,5$ км.

У студенток, не занимающихся физической активностью ($n=24$), суммарная частота повышенного нормального и высокого АД была выше, чем у тех, кто занимается ($n=208$): 41,67% ($n=10$) и 21,64% ($n=45$) соответственно ($p=0,007$).

Выводы. Среди студентов 3-го курса ГрГМУ 2025/2026 года обучения гиподинамия была выявлена у 7,5% юношей и 9,1% девушек. Отсутствие физической активности у студенток приводит к увеличению общей частоты случаев повышенного нормального и высокого артериального давления.