

ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ФАКТОРОВ РИСКА РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ АТЕРОГЕННОГО ГЕНЕЗА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ

Хващевская Г. М.¹, Карпович А. И.², Неробеева С. И.¹

¹Учреждение образования «Белорусский государственный медицинский университет», г. Минск, Республика Беларусь;

²Учреждение образования «Белорусский государственный медицинский колледж», г. Минск, Республика Беларусь

Реферат. Процесс «омоложения» смертности от сердечно-сосудистых заболеваний обуславливает необходимость изучения факторов риска развития атеросклероза среди молодежи. Особенно актуальным является изучение состояния здоровья учащейся молодежи, т. к. именно этой группе населения предстоит реализовывать такие важные социальные функции, как профессиональная, репродуктивная, интеллектуальная и нравственная. Следовательно, здоровая нация — залог благополучного будущего любого государства.

Проводилось изучение распространенности факторов риска развития атеросклероза в зависимости от образа жизни у учащейся молодежи. Профилактические мероприятия по предотвращению факторов риска развития атеросклероза нужно начинать с детства, формируя правильный образ жизни, и продолжать активно проводить в подростковом возрасте на этапе формирования поведенческих привычек,

Только эффективная первичная профилактика, основанная на приоритете здорового образа жизни, может способствовать реальному снижению заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний и сможет повлиять на продолжительность и качество жизни у этих лиц при переходе их в старшие возрастные группы.

Ключевые слова: факторы риска, атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания, первичная профилактика, здоровый образ жизни.

Введение. Несмотря на достигнутые успехи в диагностике и лечении, сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) по-прежнему продолжают оставаться ведущей причиной, определяющей высокий уровень заболеваемости, инвалидности и смертности населения большинства развитых стран мира.

По данным экспертов ВОЗ, от болезней сердца ежегодно умирает около 17 млн жителей планеты. Кроме того, прогнозируется дальнейший рост числа ССЗ и смертности от них как в развитых, так и развивающихся странах, обусловленный старением населения и особенностями образа жизни.

Особую тревогу вызывает в последние годы наметившаяся негативная тенденция к увеличению смертности от ССЗ у лиц молодого трудоспособного возраста.

За последние 10–20 лет смертность от ССЗ (по данным ВОЗ) среди молодого (до 31 года) населения планеты возросла на 5–15 % [2].

Беларусь также не является исключением. Ведущее место среди причин смерти по-прежнему занимают болезни системы кровообращения (БСК). За последние 5 лет доля этих заболеваний в структуре общей смертности составляла свыше 51 % [3].

ССЗ, обусловленные атеросклерозом, начинают развиваться задолго до появления первых клинических симптомов. На сегодняшний день убедительно доказано, что атеросклероз закладывается уже в детском и юношеском возрасте. Фиброзные бляшки в аорте и коронарных сосудах у детей и подростков 10–15 лет находят соответственно в 10 и 18 % случаев. Атеросклероз трудно распознается особенно на начальных стадиях, длительно, десятилетиями (20–40 лет), протекает скрыто и незаметно. К моменту клинических проявлений заболевания уже имеется сужение просвета артерии на 50–80 % [1, 3].

Многочисленными исследованиями установлено, что развитие ССЗ тесно связано с особенностями образа жизни и факторами риска (ФР) — курением, нездоровым питанием, недостаточной физической активностью, избыточной массой тела, артериальной гипертензией, психосоциальными факторами и др. [5, 6].

Процесс «омоложения» смертности от ССЗ обуславливает необходимость изучения ФР развития атеросклероза среди молодежи. Особенно актуальным является изучение состояния здоровья учащейся молодежи, т. к. именно этой группе населения предстоит реализовывать такие важные социальные функции, как профессиональная, репродуктивная, интеллектуальная и нравственная. Следовательно, здоровая нация — залог благополучного будущего любого государства.

Наиболее эффективным способом уменьшения заболеваемости и смертности от них является первичная профилактика, т. е. борьба с ФР, что подтверждает опыт многих зарубежных стран (Западной Европы, США, Японии, Австралии, Новой Зеландии и др.) и результаты крупных контролируемых профилактических программ (CINDI, TACIS). Профилактические мероприятия (активная пропаганда здорового образа жизни и эффективный контроль ФР), проводимые в этих странах, позволили за 20 лет снизить на 50 % и более кардиоваскулярную смертность.

Общеизвестно, что ССЗ являются одной из ведущих причин смертности населения. Первичная профилактика данной патологии остается неэффективной до сих пор, о чем свидетельствует негативная тенденция к увеличению смертности населения от ССЗ в целом и особенно лиц молодого трудоспособного возраста. Учитывая финансовые затраты, необходимые для лечения атеросклероза и его сердечно-сосудистых осложнений, а так же положительный опыт эффективной профилактики ряда стран, позволивший снизить кардиоваскулярную смертность на 50 %, особую актуальность приобретают первичные профилактические мероприятия, направленные на выявление и борьбу с ФР [2, 3].

Цель работы — сравнительный анализ распространенности ФР развития атеросклероза и изучение особенности образа жизни среди учащейся молодежи путем анонимного анкетирования.

Материалы и методы. Исследование проводилось среди учащихся Белорусского государственного медицинского колледжа (БГМК) и студентов Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ), обучающихся по специальности «Сестринское дело» и «Лечебное дело». Всего обследовано 455 человек (из них 224 учащиеся колледжа и 231 студент медицинского университета) в возрасте от 18 до 24 лет.

Перед исследованием все участники были ознакомлены с целью проведения анкетирования, правилами заполнения анкеты; получено добровольное информированное согласие.

Опрос проводился по специально разработанной анкете (на основании рекомендаций ВОЗ) по изучению распространенности факторов риска развития атеросклероза:

- нерациональное (атерогенное) питание;
- избыточная масса тела;
- повышение артериального давления (АД);
- табакокурение;
- малоподвижный образ жизни;
- психоэмоциональные нагрузки, чувство напряженности и стресса;
- потребление спиртных напитков;
- наследственная предрасположенность.

В исследование не были включены учащиеся и студенты с наличием в анамнезе симптоматической (вторичной) артериальной гипертензии, острой ревматической лихорадки, врожденных и приобретенных пороков сердца.

Полученные результаты были оформлены в виде электронных таблиц MS Excel и обработаны с помощью стандартного пакета статистических программ «Statistica 8.0». Результаты признавали статистически значимыми при $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного исследования по выявлению основных факторов риска развития атеросклероза у лиц молодого возраста, установлено, что атерогенный тип питания имеет 27,9 % обследуемых (127 учащихся и студентов).

Высококалорийное питание с высоким содержанием в пищевом рационе животных жиров, продуктов, богатых насыщенными жирными кислотами и холестерином, приводит к накоплению в гепатоцитах избыточного количества холестерина, что ведет по принципу обратной связи к снижению синтеза специфических рецепторов липопротеидов низкой плотности (ЛПНП), вследствие чего полностью или частично теряется способность печени удалять их из крови. В результате в крови резко повышается концентрация липопротеидов, что усиливает риск развития атеросклероза [2, 5].

К одним из наиболее значимых ФР относится избыточная масса тела и ожирение, являющиеся не только самостоятельным и независимым фактором риска развития атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний, но и возможно, одним из пусковых механизмов других факторов риска: артериальной

гипертензии (АГ), дислипидемии, инсулинорезистентности [1, 4, 5]. В процессе исследования выявлены изменение индекса массы тела у 87 учащихся и студентов (19,1 %): у 35 (7,7 %) — избыток массы тела, у 4 (0,9 %) — ожирение, у 48 (10,5 %) — дефицит массы тела (рисунок 1).

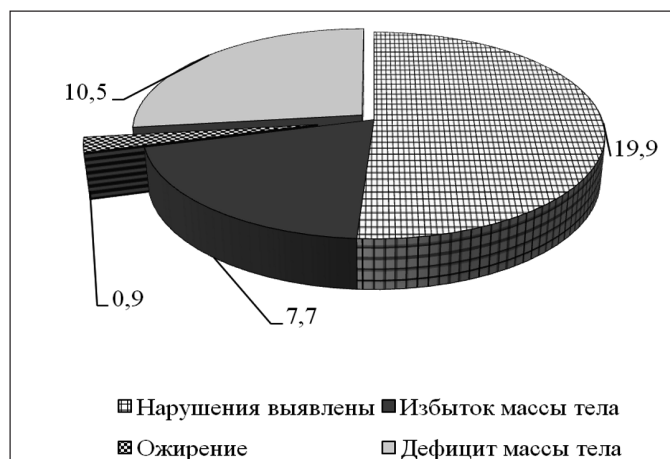


Рисунок 1. — Изучение нарушения индекса массы тела

Существенную роль в развитии атеросклероза играет повышение АД. Риск возникновения клинических проявлений атеросклероза у пациентов с АГ примерно в 3–4 раза выше, чем у лиц без сопутствующей артериальной гипертензии [1, 2, 4]. В нашем исследовании повышение АД отмечено у 31 человека (6,8 %),

Курение представляет серьезную проблему нашего общества и способствует развитию целого ряда хронических неинфекционных заболеваний. Доказано, что степень риска, связанного с курением, сопоставима с риском дислипидемии и АГ. Риск развития ССЗ у курящих в 2–3 раза выше, чем у некурящих [4, 5]. Распространенность курения среди обследуемых составила 11,6 % (курили 53 человека), при этом 39,6 % (21 человек) из них начали курить до 16-летнего возраста, а 60,4 % (32 человека) выкуривают от 10 штук до 1 пачки сигарет в сут (рисунок 2).

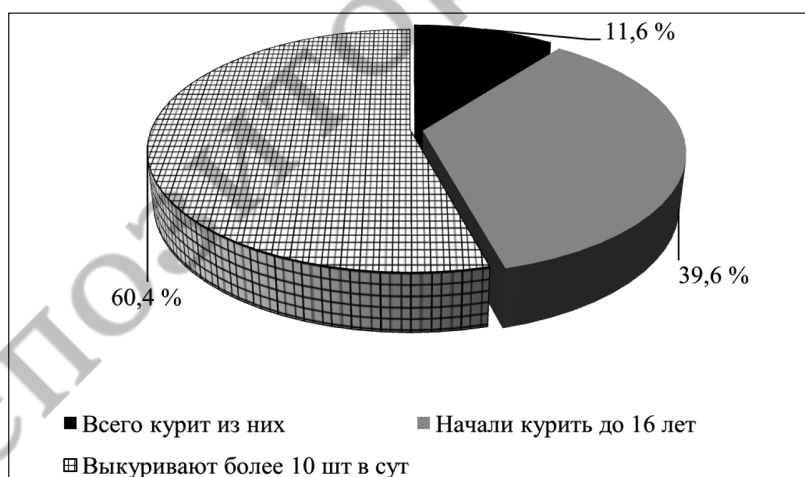


Рисунок 2. — Распространенность курения среди учащейся молодежи

Низкая физическая активность является важнейшим фактором формирования целого ряда заболеваний, наблюдаются неадекватные реакции сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем на любые внешние воздействия. Усиливается выброс в кровяное русло катехоламинов и других биологически активных веществ, так или иначе оказывающих повреждающее действие на сосудистую систему, миокард и проводящую систему сердца.

Недостаточная физическая активность закономерно сопровождается развитием ожирения, нарушениями липидного обмена, склонностью пациентов к спастическим реакциям и повышению АД, снижению скорости метаболических процессов, что также способствует развитию атеросклероза. Общепризнано, что

низкая физическая активность способствует развитию ССЗ в 1,5–2,4 раза чаще, чем у людей, ведущих физически активный образ жизни [2, 5].

Малоподвижный образ жизни нами выявлен у 336 человек (73,8 %), только 14,9 % — 68 учащихся и студентов ежедневно делают утреннюю гимнастику и 11,2 % — 51 занимается в секциях.

Данные наших исследований выявили психоэмоциональную нагрузку, чувство напряженности и стресса в 76,3 % случаев — 347 учащихся. Наши данные согласуются с многочисленными контролируемые исследованиями и показывают, что частые психоэмоциональные ситуации способствуют развитию атеросклероза и также являются ФР ССЗ [4].

Широкое распространение потребления алкоголя [2, 3] представляет серьезную угрозу для физического и психического здоровья нации Республики Беларусь. Однозначного мнения о роли алкоголя в развитии атеросклероза до сих пор нет. Среди обследованных употребляют алкоголь более 2 раз в мес. 25 % опрошенных (114 человек), до 2 раз в мес. — 47,5 % (216 человек), только по праздникам — 12,5 % (57 человек), не употребляли никогда — 14,9 % (68 человек).

Риск возникновения ССЗ значительно возрастает у людей, имеющих наследственную предрасположенность [3, 5, 6]. Нами выявлено в процессе исследования, что у 21,1 % анкетированных (96 человек) имеет место отягощенная наследственность по сердечно-сосудистой патологии.

При исследовании выявлено наличие в анамнезе у 7 % родителей артериальной гипертензии, у 4 % — инфаркта миокарда, у 2,3 % — острого нарушения мозгового кровообращения; среди дедушек и бабушек артериальная гипертензия выявлена у 46 %, инфаркт миокарда — у 19 %, острое нарушение мозгового кровообращения — у 27% случаев (рисунок 3).

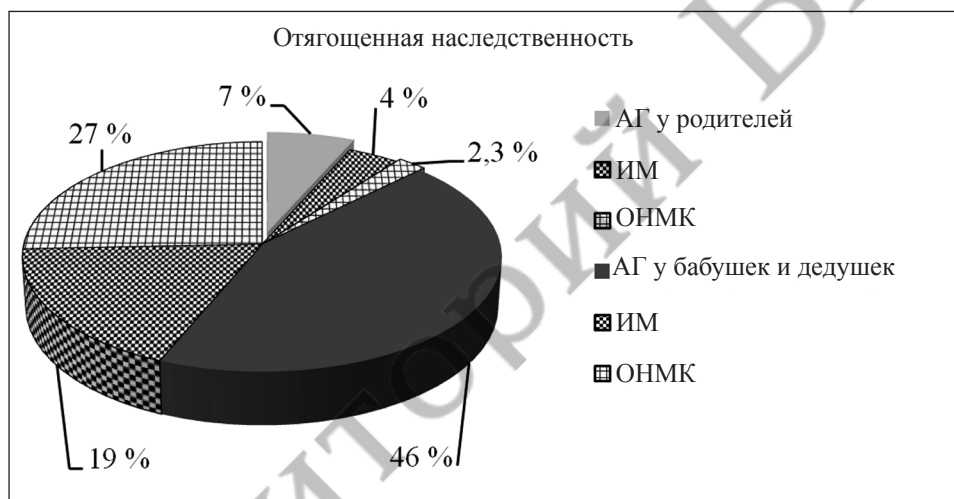


Рисунок 3. — Наследственная предрасположенность к сердечно-сосудистой патологии

Полученные данные позволяют констатировать высокую распространенность среди учащихся и студентов наиболее значимых ФР для здоровья, связанных с особенностями образа их жизни: низкая физическая активность, высокий уровень психоэмоциональной нагрузки, широкое распространение атерогенного типа питания, наличие вредных привычек (табакокурение, алкоголь), повышение артериального давления. У 53 опрошенных (11,6 %) выявлено наличие 3-х и более ФР одновременно, сочетанное влияние которых повышает риск развития ССЗ. Риск развития ССЗ у этих лиц может быть высоким из-за сочетанного влияния ФР друг на друга, даже если уровень каждого из них будет повышен умеренно.

Учитывая, что атеросклероз начинает развиваться уже в детском и подростковом возрасте, профилактику его нужно начинать с детства и активно продолжать в подростковом возрасте, когда формируются поведенческие привычки, определяющие образ жизни взрослого человека и выступающие затем в роли ФР развития ряда ССЗ. Пропаганда здорового образа жизни должна проводиться в семье, школе, а затем в учебных заведениях.

Таким образом, в основе первичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний лежит борьба с факторами риска. Лучше, конечно, избежать привычек, формирующих эти факторы риска, но в то же время никогда не поздно попытаться отказаться от них.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют:

- о необходимости проведения эффективной первичной профилактики ССЗ;
- о целесообразности выявления факторов сердечно-сосудистого риска уже в молодом возрасте;

- о выделении групп высокого риска развития ССЗ;
- о проведении у них углубленного обследования и коррекции ФР.

По результатам данного исследования разработаны практические рекомендации, которые объединены в памятки по здоровому образу жизни для учащихся Белорусского государственного медицинского колледжа и студентов Белорусского государственного медицинского университета.

Выводы:

1. Результаты исследования позволяют констатировать высокую распространенность среди учащихся и студентов наиболее значимых ФР развития ССЗ атерогенного генеза, связанных с особенностями их образа жизни.
2. Данное исследование позволило выделить группу высокого риска развития ССЗ среди учащихся и студентов (имеющих три и более ФР), нуждающихся в углубленном обследовании и коррекции ФР.
3. Только эффективная первичная профилактика, основанная на приоритете здорового образа жизни, может способствовать реальному снижению заболеваемости и смертности от ССЗ и сможет повлиять на продолжительность и качество жизни у этих лиц при переходе их в старшие возрастные группы.
4. Полученные данные свидетельствуют о необходимости не только продолжения, но и усиления работы по повышению мотивации молодого поколения к ведению здорового образа жизни. Только при таком условии каждый сможет постепенно осознать значение, а затем принять на себя ответственность за собственное здоровье — как главную человеческую ценность. А в последующем такие медицинские работники смогут эффективно и качественно распространять знания, умения и навыки здорового образа жизни среди населения, являя собой наглядный пример.

Литература

1. Галстян, А. Г. Распространенность основных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний среди лиц молодого возраста / А. Г. Галстян // Проблемы соц. гигиены, здравоохранения и истории медицины. — 2013. — № 4. — С. 11–13.
2. Зволинская, Е. Ю. Оценка риска развития сердечно-сосудистых заболеваний у лиц молодого возраста / Е. Ю. Зволинская, А. А. Александров // Кардиология. — 2010. — № 8. — С. 37–47.
3. Мрочек, А. Г. Профилактика болезней сердца / А. Г. Мрочек // Актуальные вопросы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и коррекции факторов риска : сб. научно-популярных материалов для специалистов учреждений здравоохранения. — Тула, 2015. — С. 11–16.
4. Национальные рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний в клинической практике // Респ. науч.-практ. центр «Кардиология», Бел. науч. о-во кардиологов. — Минск : Доктор Дизайн, 2010. — 20 с.
5. Об утверждении Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016–2020 годы. [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь, 14 марта 2016 г., № 200 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь.
6. Распространенность факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний среди школьников 11–14 лет / А. А. Александров [и др.] // Профилактическая медицина. — 2010. — № 4. — С. 22–26.

STUDY OF THE PREVALENCE OF RISK FACTORS FOR CARDIOVASCULAR DISEASES OF ATHEROGENIC ORIGIN DEPENDING ON THE LIFESTYLE AT A YOUNG AGE

Khvashevskaya G. M.¹, Karpovich A. I.², Nerobeeva S. I.¹

¹*Educational Establishment “The Belarusian State Medical University”, Minsk, Republic of Belarus;*

²*Educational Establishment “The Belarusian State Medical College”, Minsk, Republic of Belarus*

The process of rejuvenation of mortality from cardiovascular diseases necessitates the study of risk factors for atherosclerosis among young people. Particularly relevant is the study of the health of young students, as it is this group of the population to implement such important social functions as professional, reproductive, intellectual and moral. Therefore, a healthy nation—the key to a prosperous future of any state.

The prevalence of risk factors for atherosclerosis depending on the lifestyle of students was studied. Preventive measures to prevent risk factors for atherosclerosis should be started from childhood, forming the right way of life and continue to be actively carried out in adolescence at the stage of formation of behavioral habits,

Only effective primary prevention, based on the priority of a healthy lifestyle, can contribute to a real reduction in morbidity and mortality from cardiovascular diseases and can affect the duration and quality of life of these persons when they move to older age groups.

Keywords: risk factors, atherosclerosis, cardiovascular diseases, primary prevention, healthy lifestyle.

Поступила 10.07.2018