

Мандриков В.Б., Мицулина М.П., Аристакесян В.О.

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ДИАГНОЗОМ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Волгоградский государственный медицинский университет, Волгоград, Россия

Состояние здоровья студентов, поступающих в медицинские высшие и средние учебные заведения, оставляет желать лучшего (В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, В.О. Аристакесян, Н.В. Замятина, 2013).

На сегодняшний день количество практически здоровых студентов в Волгоградском государственном медицинском университете, имеющих основную медицинскую группу, составляет 38,0%. В подготовительной группе занимаются 28,0% студентов, в специальной – 34,0%. Количество временно освобождённых от практических занятий по физической культуре в 2013-2014 учебном году составило 362 человека, из них 10,6% - это студенты с диагнозом - сахарный диабет I типа (инсулинозависимый). Анализ медицинских карт за последние 5 лет указывает на рост количества студентов с диагнозом - ожирение II – IV степеней (с 9% до 16,6%).

Сахарный диабет – эндокринное заболевание, связанное с относительной или абсолютной недостаточностью инсулина. После ожирения - это наиболее распространённая болезнь обмена веществ, а зачастую ожирение и является первой ступенькой к возникновению сахарного диабета. С каждым годом частота заболеваемости сахарным диабетом неуклонно растёт, поражая в основном людей трудоспособного возраста. На сегодняшний день 150 млн. людей на планете больны сахарным диабетом, из них россияне составляют 8 млн. Тяжёлые осложнения, особенно сердечно-сосудистой системы, сопровождающиеся высокой инвалидизацией и летальностью, определяют социальную значимость данного заболевания и важностью реабилитации больных сахарным диабетом.

По данным Международной Федерации Диабета в 2011 году в мире зафиксировано около 366 миллионов человек, страдающих от этого заболевания. Для сравнения – в 1994 году было зарегистрировано около 110 миллионов диабетиков, в 2000 году – около 170 миллионов. Предполагается, что к 2025 году их количество перешагнет 400-тысячную отметку. В 2011 году в Российской Федерации официально было зарегистрировано более 3,5 миллионов больных диабетом. Однако, реальная цифра гораздо больше – 10-12 миллионов человек.

Для больных сахарным диабетом остается актуальной проблема поздних осложнений течения заболевания (диабетическая стопа и ампутации конечностей, диабетическая ретинопатия сетчатки и др.), которые оказывают существенное влияние на показатели утраты трудоспособности и выхода больных на инвалидность. Так в 2013 году по причине развития поздних осложнений течения сахарного диабета на инвалидность в Волгоградской области вышли 107 человек. По прежнему высок показатель смертности среди больных сахарным диабетом - в 2012 году умерли 368 человека, а в 2014 г - 598 основная причина смертности – сердечно-сосудистые заболевания.

В исследовании приняли участие студенты Волгоградского государственного медицинского университета.

В нашей стране по предложению института экспериментальной эндокринологии и химии гормонов АМН России принято различать потенциальный сахарный диабет, латентный и явный.

Целью нашего первого исследования явилось выявление групп риска студентов с потенциальной возможностью заболевания сахарным диабетом, что отмечается в следующих случаях:

✓ если оба родителя больны сахарным диабетом (риск заболевания 25%);

✓ если один из родителей болен сахарным диабетом, а по другой наследственной линии имеются больные сахарным диабетом (риск заболевания 5%);

✓ если один из однояйцевых близнецов болен сахарным диабетом (риск заболевания 75%);

✓ если женщина родила живого или мертвого ребенка, имевшего при рождении массу тела 4,5 кг или более (риск заболевания 25-30%).

Как правило, никаких клинических проявлений сахарного диабета у этой категории лиц нет. Уровень сахара в крови натощак, в течение суток и после нагрузки глюкозой - в пределах нормы.

Было проведено анкетирование студентов I-V курсов различных факультетов (3164-девушки и 395 юношей).

Анкета состояла из 25 вопросов и включала следующие разделы:

1. Паспортные данные о респонденте.
2. Состояние здоровья.
3. Состояние здоровья родителей.
4. Здоровый образ жизни.
5. Питание.

Анализ анкет показал, что из всех опрошенных основную медицинскую группу имеют 38,3% студентов, подготовительную – 13,8% , специальную - 27,9%.

Доминирующими нозологиями в подготовительной и специальной медицинских группах являются заболевания сердечно-сосудистой системы – 24,4% нарушения опорно-двигательного аппарата – 35,9%, и заболевания глаз - 12,0%. Сопутствующими диагнозами у 18,8% данной категории студентов являются заболевания желудочно-кишечного тракта. Аналогичными заболеваниями у 37,8% опрошенных болели их родители (мама, бабушка или дедушка по материнской линии).

На вопрос: «Имеются ли у Вас родственники с заболеванием – сахарный диабет?» - 37,8% ответили утвердительно, указав степень родства – бабушка, дедушка. В 60% случаев у родственников отмечался сахарный диабет – II типа (неинсулинозависимый).

Анализ блока «Состояние здоровья» показал, что за последний год 36,2% респондентов отмечают у себя быструю утомляемость; 30,6% - раздражительность; 25,6% - общую слабость; 19,8% упадок настроения; 13,8% бессонницу и 6,4% - неустойчивость артериального давления. Своё настоящее состояние здоровья на сегодняшний день студенты связывают с напряжённым учебным процессом (анкетирование проходило в середине учебного года –

конец ноября - декабрь), с усталостью и недосыпанием. Обращают на себя внимание студенты (7,2%) указавшие, что утомляемость, раздражительность, общая слабость, упадок настроения и бессонница - сопровождают их в течении всего учебного года.

За последние полгода многие студенты констатировали у себя некоторые изменения в вегетативной нервной системе: повышенную потливость-3,5%, нарушение координации движений -3,0%, «ползание» мурашек -16,6%, онемение ног – 13,8% и почечные боли – 5,9%.

По анкетным данным 16,6% респондентов отмечают неустойчивость в состоянии своего здоровья. Часто подвержены простудным заболеваниям, ОРВИ и гриппу, обострению хронических и аллергических заболеваний 27,7%.

В стрессовых состояниях постоянно находятся 41,6% студентов. Накопившейся стресс 13,8% респондентов «снимают физическими упражнениями», «практически никогда» не расслабляются с помощью крепких алкогольных напитков – 44,4% опрошенных.

Ухудшение зрения за последние 6 месяцев отметили 30,5% анкетированных. Несмотря на ухудшение состояния здоровья, лишь 11,1% посещают регулярно врачей и контролируют своё состояние. Никогда не следят за своим весом 19,4% опрошенных.

Анализ ответов на вопросы о питании выявил, что 38,8% юношей и девушек «от случая к случаю» употребляют в пищу свежие овощи, фрукты и соки. «Никогда» не используют в своём рационе свежие овощи 19,4% респондентов. Регулярно употребляют в пищу мясные продукты 41,6% студентов. На отсутствие в своём питании молочных и кисломолочных продуктов указали 58,3% юношей и девушек.

Более 45% студентов «очень часто» имеют в своём рационе сдобные и печёные изделия, мороженное, молочный шоколад и сладкие газированные напитки, а горький шоколад предпочитают лишь 11,1% анкетированных. Более 38% «признались», что они сладкоежки. На вопрос: «На сколько процентов Вы считаете «здоровым» Ваше питание?» - 8,1% ответили на сто процентов, 47,2% - на пятьдесят, 25,0% - всего лишь на двадцать пять процентов и 16,7% опрошенных вообще не считают своё питание здоровым. «Пытаются» обеспечить себя здоровым и полноценным питанием 33,3% студентов. Анализ данных показал, что 1/3 студентов «от случая к случаю» употребляют слабые алкогольные напитки (коктейли, пиво).

Таким образом, проведённые нами исследования позволили сделать следующие выводы:

1. У 37,8% опрошенных студентов имеются родственники с заболеванием сахарный диабет, из них у 1/2 по двум линиям родства (материнской и отцовской).

2. Более 1/3 студентов отмечают у себя низкий уровень психоэмоционального состояния и высокую степень утомляемости.

3. Около 9% студентов отмечают у себя признаки полинейропатии (повышенную потливость, нарушение координации движений, «ползание» мурашек, онемение ног и почечные боли).

4. Снижение неспецифической резистентности организма к простудным и инфекционным заболеваниям отмечают 27,7% респондентов.

5. Ухудшение зрения за последние месяцы отметили 30,5%.

6. «Игнорируют» визиты к врачу около 90% опрошенных.

7. Имеются нарушения в режиме и качестве питания (отсутствие в рационе молочных и кисломолочных продуктов - 58,3%, овощей и фруктов - 19,4%, злоупотребление сдобными, печеными и кондитерскими изделиями - 45,2%).

Проведённое исследование позволит в дальнейшем разработать:

1. Рекомендации по ведению здорового образа жизни студентов, отнесённых в группу риска;

2. Технологию, направленную на раннее выявление сахарного диабета;

3. Методику, направленную на дальнейшее снижение осложнений сахарного диабета, средствами физической культуры.

Литература:

1. Мандриков В.Б. Организационно-методическое обеспечение учебного процесса по физической культуре в специальном учебном отделении медицинских и фармацевтических вузов: Учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп./ В.Б. Мандриков, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, В.О. Аристакесян, Н.В. Замятина. - Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2013.-С.-8-9.