

УПРАВЛЯЕМЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Апанович А.В., Солтан М.М., Самохина Н.В.

*Белорусский государственный медицинский университет,
кафедра гигиены детей и подростков, г. Минск*

Ключевые слова: неинфекционные заболевания, студенты, факторы риска, врачи.

Резюме: неинфекционные заболевания (НИЗ) сегодня являются основной причиной заболеваемости и смертности во всем мире. Выявление среди студентов медицинского университета управляемых факторов риска НИЗ: гиподинамии, нездорового питания и употребления табака позволит сформировать систему действенных профилактических мероприятий, ориентированных на формирование мотивации сохранения и укрепления здоровья будущими врачами.

Resume: noncommunicable diseases (NCDs) are the leading cause of morbidity and mortality worldwide today. Identification of manageable risk factors for NCDs among students of a medical university: hypodynamia, unhealthy nutrition and tobacco use will allow to form a system of effective preventive measures focused on the formation of motivation for preserving and strengthening health by future doctors.

Актуальность. Проблема профилактики основных неинфекционных заболеваний (НИЗ), таких как онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, хронической патологии органов дыхания и сахарного диабета, является особо актуальной во всем мире. Именно эти заболевания являются главной причиной нетрудоспособности, заболеваемости и преждевременной смертности населения Земного шара. В мире ежегодно от НИЗ умирает 41 миллион человек, что составляет 71% всех случаев смерти [3].

Особый вклад в формирование и распространение НИЗ вносят поведенческие факторы риска, а именно: употребление табака, недостаточная физическая активность, нездоровое питание и вредное употребление алкоголя. [4].

Условия современной жизни ведут к тому, что студенты в период обучения испытывают воздействие целого комплекса средовых факторов, негативно влияющих на состояние их здоровья. Большая учебная нагрузка в медицинских университетах, требующая значительных интеллектуальных усилий и затрат времени не только во время занятий, но и после них, влияет на эмоциональное состояние будущих врачей, с чем связаны гиподинамия, нерегулярность питания и распространение вредных привычек [5].

Таким образом, важным направлением в профилактике распространения НИЗ являются мероприятия, направленные на формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и ответственного отношения к здоровью.

Цель: выявить управляемые факторы риска неинфекционных заболеваний среди студентов медицинского университета.

Задачи: 1. Исследовать образ жизни студентов медицинского университета; 2. Оценить уровень физического развития респондентов; 3. Выявить среди студентов-медиков группы риска по формированию неинфекционных заболеваний; 4. Определить основные направления профилактики неинфекционных заболеваний среди опрошенных студентов.

Материал и методы. В данном исследовании приняли участие 70 студентов учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет» в возрасте от 18 до 24 лет. Выборка неоднородна по полу: мужского пола - 15,7%, женского - 84,3%. Для исследования изучались уровень физического развития и образ жизни респондентов. Для оценки уровня физического развития использовался метод индексов (индекс Кетле), для оценки образа жизни – анкетно-опросный метод. Данные были статистически обработаны в Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Одним из характеризующих критериев здоровья является уровень физического развития. Индекс Кетле является показателем гармоничности телосложения, так как дает представление о массе тела, приходящейся на один сантиметр роста. При недостаточной массе тела наблюдается снижение пластических и энергетических материалов, что ведет к снижению иммунологической реактивности организма. У лиц с избыточной массой тела увеличивается риск повышения артериального давления и уровня холестерина в крови, что способствует развитию болезней сердца и сосудов. Установлено, что у 8,5% опрошенных женского пола выявлен избыток массы тела, а у 10,2% опрошенных женского пола и 9,0% опрошенных мужского пола – дефицит массы тела.

Для разработки эффективных профилактических мероприятий НИЗ на индивидуальном уровне важно оценить образ жизни человека для выявления основных неблагоприятных факторов, влияющих на здоровье.

Нами изучена распространенность поведенческих факторов риска среди студентов-медиков. При воздействии на организм табака происходят нарушения функционирования дыхательной, сердечно-сосудистой систем, возникают онкологические заболевания. По данным ВОЗ, от последствий употребления табака, в том числе от последствий воздействия вторичного табачного дыма, каждый год умирает более 7,2 млн. человек [3]. Среди респондентов на момент опроса курят 10%, курили в прошлом 2,9%. Не менее негативное влияние на состояние здоровья человека оказывает пассивное курение: среди опрошенных студентов имеют курящих родственников 52,9% человек, курящих коллег или друзей - 65,7%.

Одним из основных факторов, формирующих здоровье человека, является питание [2]. Рациональное и сбалансированное питание обеспечивает постоянство внутренней среды организма человека, деятельность различных органов и систем, то есть является обязательным условием хорошего состояния здоровья. Неправильное питание значительно снижает уровень защитно-приспособительных механизмов организма, нарушает обменные процессы и приводит к формированию функциональных отклонений, переходящих в хронические заболевания. Выполняют рекомендации экспертов ВОЗ и употребляют ежедневно 400 граммов фруктов и овощей только треть респондентов. Особое внимание следует уделять количеству потребляемых быстрых (простых) углеводов, так как при попадании в организм простые углеводы резко повышают уровень глюкозы в крови, что приводит к нарушениям выработки инсулина и повышению вероятности возникновения сахарного диабета. Быстрые углеводы присутствуют в избытке в рационе 34,8% опрошенных студентов, которые потребляют шесть и более кусков сахара или других сладостей в день. Сегодня особое внимание уделяется употреблению соли. Систематический прием избыточного количества соли приводит к повышению артериального давления и

развитию болезней системы кровообращения. По данным ВОЗ, каждый год от последствий чрезмерного потребления соли умирает 4,1 млн. человек [3]. В ходе исследования был изучен уровень потребления соли среди студентов и в их семьях: у 81,4% человек он составил до 3,5 г, у 18,6% - до 5 г, у 7,1% - в семье употребляют 5-8 г соли. Важным компонентом питания является вода. Все процессы обмена веществ протекают в водной среде, она является составной частью клеток и тканей и необходима для выведения из организма конечных продуктов обмена. 24,3 % студентов медицинского ВУЗа употребляют чистую воду до 500 мл в сутки, 500-1000 мл - 42,9%. Треть респондентов указали, что используют в качестве питья несколько раз в неделю сладкие газированные напитки и пакетированные соки.

Достаточная физическая активность является важным фактором профилактики НИЗ, а именно: улучшает состояние мускулатуры, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшает функциональное здоровье, лежит в основе энергетического обмена и поддержания нормального веса. По данным ВОЗ, каждый четвертый взрослый человек в мире недостаточно активен [3]. Обследованные студенты имеют низкие показатели физической активности. Только 21,4% респондентов ежедневно тратят на ходьбу в умеренном или быстром темпе 30 минут. Регулярно (1 раз в неделю) занимаются в спортзале, фитнес-клубе или бассейне 18,6% студентов. Ежедневно делают зарядку по утрам 11,5%. Контролируют свое физическое состояние и физическую активность с помощью фитнес-браслетов 17,1% опрошенных.

Выводы: 1. Каждый пятый студент имеет проблемы с массой тела; 2. Более половины респондентов подвержены воздействию пассивного курения; 3. Более половины опрошенных имеют нерациональные пищевые предпочтения; 4. Только пятая часть студентов-медиков имеет достаточную физическую активность; 5. Активное выявление, исследование и анализ распространенности поведенческих факторов риска НИЗ среди студентов-медиков позволит сформировать систему действенных профилактических мероприятий, которые должны быть ориентированы на формирование мотивации сохранения и укрепления здоровья молодыми людьми, формирование социальной ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Литература

1. Борисова, Т. С. Валеология. Практикум / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Е. В. Волох; под ред. Т. С. Борисовой. – Минск: Вышэйшая школа, 2018. – 271 с. : ил.
2. Валеология: учебное пособие / Т. С. Борисова, М. М. Солтан, Ж. П. Лабодаева [и др.]; под ред. Т.С. Борисовой. – Минск: Вышэйшая школа, 2018. – 352 с. : ил.
3. Всемирная организация здравоохранения. Неинфекционные заболевания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> (дата обращения: 03.10.20).
4. Профилактика неинфекционных заболеваний и борьба с ними: доклад на 67-й сессии Европейского регионального комитета ВОЗ – ВОЗ: Женева, 2014. – 33 с.
5. Сыдыкова, С.С. Факторы риска неинфекционных заболеваний среди студентов медиков / С.С. Сыдыкова, С.А. Джыныбекова, Т.К.Мергенбаева, И. Ташева, Н.Н. Бримкулов // Вестник КГМА им.И.К. Ахунбаева. – 2013. – № 4. – с.91-95.