

*Ковалева А. С., Матюхина О. А.*

## **ОЦЕНКА РИСКА МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА СТУДЕНТОВ СГМУ**

*Научные руководители д-р мед. наук, доц. Иванишкина Е. В.,*

*д-р фарм. наук, доц. Крикова А. В.*

*Кафедра пропедевтики внутренних болезней, кафедра управления  
и экономики фармации*

*Смоленский государственный медицинский университет, г. Смоленск*

**Актуальность.** В современном мире растёт популярность концепции здорового образа жизни. В то же время в предпочтениях населения всё ещё заметна склонность к употреблению некачественной и несбалансированной пищи. В комплексе с недостаточностью физических нагрузок и значительным уровнем стресса, это является одной из предпосылок к повышению вероятности возникновения метаболического синдрома. Особенно актуальна данная проблема среди молодёжи.

**Цель:** оценить риск возникновения метаболического синдрома у студентов на основе изучения приверженности к здоровому образу жизни, в частности, к рациональному питанию.

**Материалы и методы.** Проведено анкетирование 60 студентов СГМУ с 1 по 5 курс с помощью анкет-опросников и применён математико-статистический метод.

**Результаты и их обсуждение.** В ходе исследования установлено, что значительная часть студентов (67%) считает своё питание неправильным. Большинство опрошенных (80%) ответили, что принимают пищу 3 и более раз в день, что является оптимальным.

Нами был проанализирован качественный и количественный состав рациона студентов. Так, большинство респондентов употребляют овощи и фрукты 1-2 раза в неделю. Рыба и мясо присутствуют в рационе 45% опрошенных 2-3 раза в неделю. Значительная часть студентов употребляют фаст-фуд, но в ограниченном количестве, только лишь 6% делают это ежедневно. Но к сладостям опрошенные относятся более лояльно - в рационе преобладающей части студентов (47%) они присутствуют каждый день. Было установлено, что суточное употребление воды у большинства респондентов (48%) приближается к научно обоснованным нормам – 1 литр и более.

В ходе опроса респондентам было предложено оценить значимость различных факторов, которые делают рациональное питание затруднительным. Тремя основными выбранными причинами были: нехватка времени, недостаток денежных средств и отсутствие контроля.

Студентам предложили выбрать несколько наиболее предпочтительных для них видов физической нагрузки. Так, самыми распространёнными оказались занятия физкультурой в университете, бег и посещение спортзала.

Была оценена склонность студентов к вредным привычкам. Выявлено, что 80% опрошенных не подвержены влиянию курения. Значительная часть студентов (26%) употребляет алкоголь больше 1 раза в неделю; около четверти не употребляют алкоголь вообще.

Большое значение имеет осознанный подход к выбору продуктов питания. Большинство студентов (58%) склонны просматривать их состав, но 70% не обращают внимания на соотношение белков, жиров и углеводов.

**Выводы.** В возникновении метаболического синдрома решающую роль играют генетическая предрасположенность и образ жизни, выявляющий те наследственные механизмы, которые могли бы и не проявиться при оптимальных внешнесредовых условиях. Из полученных данных можно сделать вывод, что большинство респондентов привержены здоровому образу жизни, что снижает вероятность возникновения такого патологического состояния, как метаболический синдром.