

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Апанович А.В., Добровольская Е.Н., Самохина Н.В.

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

Ключевые слова: профилактика, острые респираторные заболевания, молодежь, здоровый образ жизни.

Резюме. Острые респираторные инфекции широко распространены среди студенческой молодежи. В ходе исследования охарактеризован образ жизни студентов, проведена оценка распространенности противоэпидемических профилактических мероприятий острых респираторных заболеваний среди молодежи. Выявлен основной вектор информационной работы со студентами по вопросам профилактики острых респираторных заболеваний.

Resume. Acute respiratory infections are widespread among student youth. The study described the lifestyle of students, assessed the prevalence of anti-epidemic preventive measures of acute respiratory diseases among young people. The main vector of information work with students on the prevention of acute respiratory diseases was identified.

Актуальность. Актуальность острых респираторных заболеваний не вызывает сомнений. Следует отметить, что заболеваемость респираторными инфекциями остается стабильно высокой, а в некоторых случаях характеризуется эпидемическими вспышками с высоким уровнем смертности, представляя собой чрезвычайные ситуации в области общественного здравоохранения, имеющие международное значение. В настоящее время одно из лидирующих мест среди острых респираторных заболеваний занимает коронавирусная инфекция. У лиц, перенёсших данное заболевание, выявляются различные нарушения деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, а также психиатрические симптомы, в том числе признаки посттравматического стрессового расстройства, тревога и депрессия. Возникновение, течение, исход и последствия острых респираторных заболеваний зависят от нескольких факторов, таких как здоровье и соблюдение мер профилактики. Сохранение и укрепление здоровья студентов остается актуальной темой, включающей профилактику инфекционных заболеваний.

Цель: оценить соблюдение студентами мер профилактики острых респираторных заболеваний.

Задачи: 1. Исследовать распространенность острых респираторных заболеваний среди студенческой молодежи; 2. Изучить осведомленность студентов о мерах профилактики острых респираторных заболеваний; 3. Охарактеризовать образ жизни опрошенных; 4. Выявить основные меры, характерные для студенческой молодежи, направленные на профилактику острых респираторных заболеваний.

Материал и методы. В рамках исследования, в котором приняли участие 115 студентов медицинского ВУЗа в возрасте от 19 до 26 лет, использовался анкетно-опросный метод. Разработана анкета, направленная на изучение основных

характеристик образа жизни студентов и распространенности реализации превентивных мер острых респираторных заболеваний среди опрошенных. Статистическая обработка данных проведена с использованием Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. В рамках исследования установлено, что за предыдущий год половина опрошенных студентов (50,4%) испытывали симптомы острых респираторных заболеваний 2-3 раза, 15,7% респондентов – 4 и более раз, не болели в течение года лишь 7% опрошенных.

К острым респираторным инфекциям, требующим пристального внимания, относятся грипп и коронавирусная инфекция. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире каждый год от респираторных заболеваний, связанных с сезонным гриппом, умирает до 650 тысяч человек [1]. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты. Общее количество подтвержденных случаев коронавирусной инфекции, зарегистрированных во всем мире, в настоящее время превышает 234 миллиона, а общее число смертей составляет чуть менее 4,8 миллиона [2]. В результате перенесённого заболевания возникают долговременные осложнения, получившие название постковидный синдром. Симптомы могут включать в себя: усталость, одышку, ощущение сдавливания в груди, проблемы с памятью и концентрацией внимания, проблемы со сном, учащённое сердцебиение, головокружение, боли в суставах, депрессия и тревожность, звон в ушах, боли в животе, кашель, боль в горле, изменения обоняния или вкуса. Медицинский журнал *Lancet Psychiatry* опубликовал исследование британских и американских врачей, которые пришли к заключению, что спустя полгода после физического выздоровления каждый третий переболевший COVID-19 сталкивается с нервным или психическим расстройством. Отмечали у себя симптомы депрессии, пониженного настроения, тревоги после перенесённой коронавирусной инфекции 29,6% респондентов.

Вакцинация является простым, эффективным и безопасным способом профилактики острых респираторных инфекционных заболеваний до контакта с их возбудителем, а также считается наиболее экономически целесообразной мерой здравоохранения. Более половины студентов (55,9%) не вакцинируются против гриппа и только 20% респондентов прививаются против этого инфекционного заболевания. Вакцинировались против коронавирусной инфекции 45,2% опрошенных, не вакцинировались – 42,6%, планируют вакцинацию – 12,2%. Из тех, кто не вакцинировался против коронавирусной инфекции, не считают это целесообразным в связи со своими убеждениями – 32,2% респондентов, с боязнью поствакцинальных осложнений – 27,8%, с советами родителей и знакомых – 8,7%, с незнанием – 3,5%. Перенесли коронавирусную инфекцию после вакцинации 6,1% опрошенных.

Использование масок – значимая мера для борьбы с передачей инфекционных агентов. Медицинские маски могут препятствовать распространению капельных частиц от заболевшего человека с симптомами респираторной инфекции к здоровому

и потенциальному загрязнению этими частицами предметов окружающей обстановки [3]. Регулярно используют маску в общественных местах 70,4% студентов. Через 2-3 часа меняют маску лишь 15,7% опрошенных, при этом 33,9% используют маску несколько дней. 20% респондентов ограничили посещение мест массового скопления людей в связи с пандемией COVID-19.

Доказано, что через грязные руки могут переноситься возбудители респираторных и других инфекционных заболеваний, поэтому регулярное соблюдение правил мытья рук является одним из важнейших аспектов личной гигиены. Одной из эффективных мер для поддержания чистоты рук является использование антисептических средств, губительно действующих на патогенные микроорганизмы, находящиеся на коже [4]. 56,1% опрошенных регулярно используют антисептик для обработки рук при необходимости.

Устойчивость к антибиотикам набирает темпы из-за их неправильного и чрезмерного использования. Антибиотикорезистентность приводит к затяжному течению болезней, удлинению сроков госпитализации, более дорогостоящему лечению, а в некоторых случаях, к инвалидности и летальному исходу. Стоит отметить, что 16,5% студентов самостоятельно принимают антибиотики без контроля, что может привести к формированию антибиотикорезистентности.

Особая роль в длительности и тяжести течения острого респираторного заболевания принадлежит функциональному состоянию организма. Студенты составляют одну из групп риска по возникновению железодефицитных состояний. Студенческий период имеет свои особенности, связанные с умственным перенапряжением, стрессовыми ситуациями, иммунной, эндокринной, вегетативной перестройкой организма, которые способствуют различным функциональным расстройствам [12]. Симптомы анемии отмечают у себя 26,1% респондентов. Препараты железа принимают 11,3% студентов.

Витамины являются незаменимыми микронутриентами, которые участвуют в регуляции и ферментативном обеспечении метаболических процессов, влияющих на функциональное состояние организма. Половина респондентов (53%) регулярно принимают витаминно-минеральные комплексы, биологически активные добавки – 28,7% опрошенных. В настоящее время особое внимание необходимо уделять достаточности поступления в организм витамина D, который играет важную роль в патологии костной системы, различных социально значимых хронических нарушений, аутоиммунных и инфекционных заболеваний [11]. Принимают витамин D без проверки его уровня в крови 30,4% студентов. Вещества, способствующие снижению депрессивных проявлений, повышению физической работоспособности, усилению стрессоустойчивости, улучшению функции иммунитета, дыхательной системы, антиоксидантному, антигипоксическому эффектам – это адаптогены. Установлено, что 77,4% респондентов никогда не принимают адаптогены, постоянно принимают лишь 7% опрошенных студентов.

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) одно из наиболее эффективных направлений неспецифической профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний. Здоровый образ жизни снижает риск серьезных заболеваний или

преждевременной смерти. ЗОЖ ориентирован на сохранение здоровья, профилактику заболеваний и укрепление организма. Физическая активность снимает психическое утомление и увеличивает функциональные возможности организма [5]. Придерживаются основных принципов здорового образа жизни 33% студентов. Закаливание повышает устойчивость организма к неблагоприятному воздействию физических факторов окружающей среды, важная часть физической культуры, а также профилактических мероприятий [6]. Закаливаются в летнее и зимнее время года 29,6% и 10,4% опрошенных соответственно. Для профилактики респираторных заболеваний студентов необходимо ежедневное пребывание на свежем воздухе, а также проветривание помещения в течение дня, которое способствует снижению обсемененности помещения инфекционными агентами. В рамках исследования установлено, что около трети респондентов (31,3%) проводят на свежем воздухе около 1 часа ежедневно, а 57,4% и 11,3% проводят 2-3 часа и более 4 часов соответственно. Проветривают помещение в течение дня 88,7% респондентов. 83,5% студентов проветривают комнату перед сном.

Выводы: 1. Острые респираторные инфекционные заболевания широко распространены среди студенческой молодежи; 2. Менее половины студентов следуют мерам специфической профилактики гриппа и коронавирусной инфекции, что свидетельствует о необходимости донесения дополнительной информации о вакцинации; 3. Полученные результаты указывают на необходимость повышения осведомленности студентов в вопросах профилактики острых респираторных заболеваний и формирования мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Литература

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. Сезонный грипп – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news/item/14-12-2017-up-to-650-000-people-die-of-respiratory-diseases-linked-to-seasonal-flu-each-year> (дата обращения: 06.10.2021).
2. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. Еженедельное эпидемиологическое обновление Covid-19 – Режим доступа: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation%20reports/20211005_weekly_epi_update_60.pdf?sfvrsn=7b566b06_3&download=true (дата обращения: 07.10.2021).
3. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. Применение масок в контексте COVID-19 – Режим доступа: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332293/WHO-2019-nCov-IPC_Masks-2020.4-rus.pdf (дата обращения: 07.10.2021).
4. Ахильгова, М.Б. Исследование микробиологической эффективности антисептических средств для рук / М.Б. Ахильгова // Евразийское научное объединение. – 2021. – № 6. – с.161-163.
5. 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.
6. Дякин, Д.С. Виды закаливания. Влияние закаливания на организм человека / Д.С. Дякин // Актуальные проблемы физической культуры и безопасности жизнедеятельности. – 2016. – с.44-45.