

Я.Н. Юшко

**ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ФАКТОР РИСКА КАК ПРЕДИКТОР РОСТА
НЕИНФЕКЦИОННОЙ ПАТОЛОГИИ СРЕДИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Т.С. Борисова

Кафедра гигиены детей и подростков

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Y.N. Yushko

**BEHAVIORAL RISK FACTOR AS A PREDICTOR OF THE GROWTH OF NON-
COMMUNICABLE PATHOLOGIES AMONG MODERN YOUTH**

Tutor: PhD, associate professor T.S. Borisova

Department of hygiene of children and adolescents

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В работе приводятся результаты мониторинга показателей здоровья студентов медицинского и технологического университетов г. Минска. Представлена распространенность неинфекционной патологии и предрасполагающих к ней факторов риска, влияющих на функциональное состояние жизнеобеспечивающих органов и систем организма подрастающего поколения и молодежи.

Ключевые слова: неинфекционные заболевания, студенты, функциональное состояние, рациональное питание.

Resume. The paper presents the results of monitoring the health indicators of students of medical and technological universities in Minsk. The prevalence of non-infectious pathology is presented, as well as risk factors predisposing to it, affecting the functional state of life-supporting organs and body systems of the younger generation and youth.

Keywords: noncommunicable diseases, students, functional state, rational nutrition.

Актуальность. Образ и качество жизни современного человека определяются в том числе и поведенческими факторами, способствующими их изменению в неблагоприятную сторону. Так, увеличение в рационе питания доли обработанных пищевых продуктов, недостаточное потребление фруктов, овощей и избыточное соли, животных жиров, а также повышенная калорийность пищи сдвигают модель пищевого поведения в несбалансированное состояние (недостаточное или чрезмерное потребление питательных веществ). Несоблюдение принципов здорового питания способствует росту неинфекционных заболеваний, таких как: сердечно-сосудистые, онкологические и другие виды патологии, а также появлению и широкой распространенности патологической симптоматики: высокого кровяного давления, повышенного содержания сахара в крови, избыточного веса [2]. Результаты, проведенного в 2020 году в Республике Беларусь STEPS-исследования, установили наличие у 58,2% минчан трудоспособного возраста частого употребления обработанных продуктов с высоким содержанием соли, у 60,7% жителей Минской области наличие серьезных проблем со здоровьем вследствие употребления слишком большого количества соли, при этом лишь 17,5% жителей отметили сокращение потребления с рационом питания промышленно изготовленных продуктов и только 4,5% следует принципам здорового питания в отношении проверки содержания соли или натрия на упаковке продуктов перед их употреблением [3].

Одним из весомых поведенческих рисков здоровью населения является также дезорганизация режима дня и дефицит ночного сна. Недосыпание приводит к развитию десинхронии организма и далее к появлению серьезных нарушений состояния здоровья, особенно у молодых людей. Отмечено, что нарушение работы циркадной системы способствует увеличению случаев регистрации различных неинфекционных заболеваний, включая нарушения метаболических и обменных процессов [4].

Следовательно, для снижения вероятности возникновения и распространения НИЗ в современных социально-экономических условиях необходима ранняя диагностика и своевременная профилактика значимых поведенческих рисков, а также оценка и как можно более ранняя коррекция измененного функционального состояния жизнеобеспечивающих органов и систем организма, особенно подрастающего поколения и молодежи.

Цель: выявить наличие и оценить распространенность поведенческих факторов риска, влияющих на появление патологической симптоматики и формирование неинфекционной патологии среди современной молодежи.

Задачи:

1. Оценить состояние физического развития студентов.
2. Исследовать структуру среднесуточного продуктового набора фактического питания студентов.
3. Проанализировать режим дня обучающихся вузов.
4. Изучить распространенность и структуру регистрируемой у студентов патологической симптоматики.

Материалы и методы. Данные исследования образа жизни и показателей здоровья 120 студентов Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ) – 1-ая группа наблюдения, 80 студентов Белорусского государственного технологического университета (БГТУ) – 2-ая группа наблюдения. В работе использован метод анонимного анкетирования с применением специального опросника и последующей оценкой образа жизни, функционального состояния органов и систем, определения индекса массы тела, а также модели пищевого поведения. Статистическая обработка данных проводилась с использованием компьютерной программы STATISTICA 8,0 (Stat Soft inc.), Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Результаты, полученные в ходе анализа соматометрических показателей с использованием индекса массы тела (ИМТ), свидетельствуют о гармоничном физическом развитии обследованных обеих групп наблюдения: усредненный ИМТ у обучающихся БГМУ составил $21,3 \pm 2,94$ кг/м², у студентов БГТУ – $22,49 \pm 1,37$ кг/м², при норме, рекомендуемой ВОЗ, – 18,5-24,9 кг/м². Однако, более детальное изучение показателей здоровья позволило установить широкую распространенность в молодежной среде поведенческих факторов риска, являющихся предиктором риска развития ряда функциональных нарушений органов и систем организма.

При изучении фактического питания обучающихся вузов, выявлено выраженное нарушение режима питания: нерегулярное употребление пищи в течении суток (1-2 раза в день) имеет место у 46,3% студентов БГТУ и у 25% обучающихся

БГМУ. С помощью метода анализа частоты потребления пищевых продуктов [1] изучена структура потребляемого продуктового набора среднесуточного рациона питания студентов. Так, у респондентов БГМУ (рисунок 1-2) в структуре продуктового набора среднесуточного рациона питания лидируют высокобиоэнергетические продукты: молоко и молочные продукты (у 67,5%), фрукты и овощи (у 59,2%), зерновые каши (40,8%), тушеные и отварные блюда (39,2%). Наряду с этим имеет место достаточно распространенное ежедневное потребление и низкобиоэнергетической пищи: хлебобулочных изделий, преимущественно сдобы (у 67,5%), жареной продукции (у 57,5%), шоколадных батончиков и конфет (54,2%), фаст-фуда (14,1%).



Рис. 1 -Распространенность высокобиоэнергетических продуктов в структуре потребляемого продуктового набора среднесуточного рациона питания студентов БГМУ



Рис. 2 -Распространенность низкобиоэнергетических продуктов в структуре потребляемого продуктового набора среднесуточного рациона питания студентов БГМУ

У студентов второй группы наблюдения (рисунок 3-4) лидирующие позиции в структуре среднесуточного продуктового набора занимают низкоэнергетические продукты питания и, прежде всего, хлебобулочные изделия с преимущественным потреблением сдобы (у 68,8%), затем следует жареная пища (у 61,3%) и у каждого четвертого – продукты с высоким гликемическим индексом (шоколадные батончики, конфеты и фаст-фуд). В то же время, ежедневное потребление фруктов и овощей отмечается лишь у 51,2% лиц, молоко и молочных продуктов у 48,8%, зерновые каши у 38,8%, отварные и тушеные блюда лишь у 23,9% опрошенных.

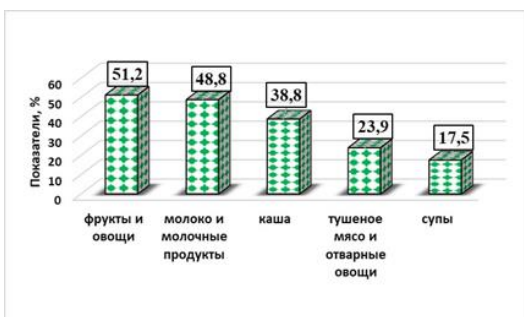


Рис. 3 -Распространенность высокобиоэнергетических продуктов в структуре потребляемого продуктового набора среднесуточного рациона питания студентов БГТУ

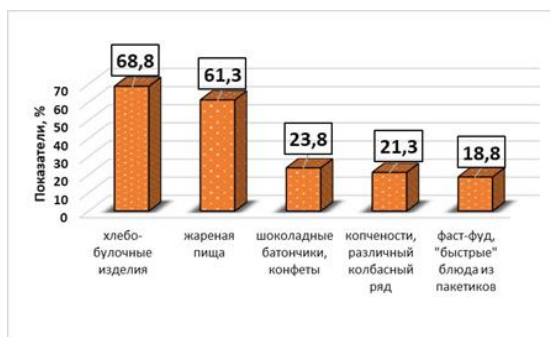


Рис. 4 -Распространенность низкобиоэнергетических продуктов в структуре потребляемого продуктового набора среднесуточного рациона питания студентов БГТУ

Таким образом, в структуре продуктового набора среднесуточного рациона

питания студентов обеих групп наблюдения весомую долю занимают высококалорийные продукты, продукты с высоким содержанием насыщенных жиров, свободных сахаров и недостаточно представлены фрукты, овощи и цельнозерновая продукция. Такая модель пищевого поведения является фактором риска развития неинфекционной патологии, включая сердечно-сосудистые заболевания, болезни органов пищеварения, диабет второго типа и некоторые виды рака, в совокупности являющимися основными причинами смертности лиц трудоспособного возраста.

У преобладающего большинства обследованных студентов обоих вузов (у 55,0% обучающихся БГМУ и 58,7% БГТУ) регистрируется та или иная патология, в структуре которой лидируют нарушения витаминно-минерального обмена (кариес зубов, йододефицитные состояния), имеющие место у 35,8% и 36,3% респондентов соответственно группам наблюдения. Сердечно-сосудистые заболевания (артериальная гипертензия, нарушение ритма и проводимости) встречаются у 12,5% студентов БГМУ и 18,8% БГТУ, заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, язва желудка) – у 15,0% лиц обеих изучаемых когорт. Заболевания, связанные с нарушениями углеводного и жирового обменов (сахарный диабет, гиперлипидемия, избыточная масса тела) имеют место у 9,0% и 13,0% обучающихся соответственно группам наблюдения. Частота встречаемости патологии органов дыхания (бронхиальная астма, хронический тонзиллит и синусит) составляет около 6,0% в обеих группах наблюдения.

При оценке распространенности патологической симптоматики установлено, что у студентов медицинского университета преобладает слабость и быстрая утомляемость (51,7%), головная боль (39,2%), похолодание конечностей (32,5%), одышка при ходьбе (32,5%), тремор верхних конечностей (0,8%). У респондентов технологического университета наиболее встречающимися являются боль в области сердца (16,3%), перепады артериального давления (15%), отечность к концу дня (6,3%), боль в области шейного отдела позвоночника (1,3%). Регистрируемая патологическая симптоматика свидетельствует о витаминно-минеральной недостаточности и является предиктором риска сердечно-сосудистых заболеваний и других НИЗ, а также прогрессирования их распространения в последующем.

Анализ режима дня выявил, что у студентов как медицинского, так и технологического университета имеются существенные его нарушения, вследствие нерационального распределения бюджета времени, лишь у трети из них прослеживается его соответствие гигиеническим рекомендациям (рисунок 5-6).

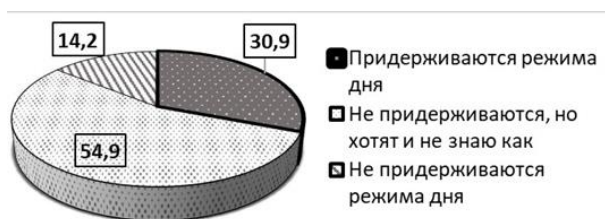


Рис. 5 - Структура распределения студентов БГМУ в зависимости от организации режима дня



Рис. 6 - Структура распределения студентов БГТУ в зависимости от организации режима дня

Выводы:

1. У обучающихся, как БГМУ, так и БГТУ, установлено наличие существенных алиментарнообусловленных предпосылок развития НИЗ: нарушение пищевой модели питания, выраженной в нерегулярном употреблении пищи, а также преобладание в структуре потребляемого продуктового набора среднесуточного рациона питания жареной пищи, хлебобулочных и кондитерских изделий.

2. В студенческой среде прослеживается неблагоприятная тенденция в состоянии здоровья, подтверждаемая широкой распространенностью патологической симптоматики и наличием у преобладающего большинства обследованных лиц той или иной патологии, связанной, прежде всего, с нарушениями витаминно-минерального обмена.

3. У большинства студентов (около 70%) имеет место дезорганизация режима дня с нерациональным распределением суточного бюджета времени, способствующая в дальнейшем росту регистрации различных видов неинфекционных заболеваний.

4. Профилактика неинфекционных заболеваний должна быть направлена, прежде всего, на более раннее формирование здоровьесберегающего поведения посредством рационализации режима дня и нормализации режима питания, что является залогом сохранения и укрепления здоровья не только современной молодежи, но и всего общества на перспективу.

Литература

1. 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.

2. Доклад о результатах работы ВОЗ: программный бюджет на 2018-2019 гг.: среднесрочный обзор: Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] / World Health Organization. – Электрон. дан.: Европейское региональное бюро, 2019г. – Режим доступа к ресурсу: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/328790> (дата обращения: 28.09.2022).

3. Распространенность факторов риска неинфекционных заболеваний по регионам Республики Беларусь steps 2020: Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] / World Health Organization. – Электрон. дан.: Европейское региональное бюро, 2021г. – Режим доступа ресурсу: <http://www.drogcge.by> (дата обращения: 01.10.2022).

4. Состояние функционального здоровья современного студента-выпускника медицинского вуза / В. В. Дубинина, А. Л. Дорофеев, Л. И. Гуринова и др. // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 8(2). – С. 20-21.