

Санюк Д.А.

ЦЕЛОСТНО-ИНТЕГРАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Бацукова Н.Л.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Малоподвижный образ жизни становится одной из главных угроз для здоровья молодежи: более 75% не соблюдают нормы физической активности, что может приводить к ожирению, снижению выносливости, ухудшению осанки и когнитивных функций. Важно учитывать, что студенты-медики, как будущие врачи, должны осознавать последствия гиподинамии для здоровья, что подчеркивает необходимость оценки их физической активности и разработку профилактических мер.

Цель: определить влияние уровня физической активности на физиологические и когнитивные показатели студентов БГМУ.

Материалы и методы. В исследовании участвовали 100 студентов БГМУ, разделенные на группы в зависимости от уровня физической активности. Для оценки физиологических показателей измерялись частота сердечных сокращений, артериальное давление с помощью ручного тонометра, а также проводились пробы Штанге и Генча. Изучались антропометрические данные, такие как рост, масса тела и осанка. Для оценки когнитивных функций использовались тесты Бека (уровень депрессии) и Струпа (скорость реакции и концентрация внимания). Уровень физической активности определялся по количеству шагов в день и образу жизни участников. Результаты исследования были подсчитаны и обработаны с помощью программы Excel.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие студенты в возрасте от 18 до 30 лет. Большинство (61%) составляли молодые люди 18–20 лет, 34% — от 21 до 24 лет, 5% — от 25 до 30 лет. Среди опрошенных преобладали девушки (76%).

По тесту Бека у 70% не выявлено признаков депрессии, однако у 22% обнаружена субдепрессия, а у 8% — выраженная. По тесту Струпа у 78% выявлена сниженная интерференция, у 22% — повышенная, что может указывать на трудности с концентрацией внимания. Также у 21% зарегистрирована повышенная интерференция по индексу реакции, а у 81% преобладали сенсорно-перцептивные функции, что свидетельствует о снижении вербальной активности.

Активный образ жизни вели 67% студентов, 33% оказались малоактивными. У 27% была низкая шаговая активность (3000–7000 шагов), у 18% — высокая. Пульс выше нормы (более 90 ударов в минуту) отмечен у 20%, ниже (менее 60 ударов в минуту) — у 3%. Артериальное давление выше 130 мм рт. ст. выявлено у 24%, а у 10% — пониженное.

Проба Штанге показала неудовлетворительный уровень дыхательной выносливости у 41% участников, а проба Генча — у 63%. Нарушения осанки имелись у 53% студентов — это одна из наиболее частых проблем. По ИМТ 20% имели отклонения от нормы: 15% — дефицит массы тела, 16% — избыточную массу, 4% — ожирение. Несбалансированное питание отметили 58% опрошенных. Наличие вредных привычки указали 29% студентов-медиков.

Выводы. Несмотря на удовлетворительные показатели физической активности у большинства студентов БГМУ, распространённость нарушений осанки, неадекватное питание и снижение дыхательной выносливости свидетельствует о скрытых рисках для здоровья, требующих системной профилактики и повышения уровня медицинской грамотности среди молодежи.