

Попков К.В., Бородич А.С.

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ УРОВНЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ УНИВЕРСИТЕТОВ

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Александров Д.А.

Кафедра нормальной физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. В регуляции уровня артериального давления (АД) задействованы многочисленные механизмы, нарушение работы которых может приводить к развитию артериальной гипертензии или гипотензии. Длительная медикаментозная терапия сопряжена с риском развития побочных эффектов. Это обуславливает необходимость совершенствования персонифицированных подходов к немедикаментозной профилактике и коррекции патологических изменений уровня АД.

Цель: оценить возможности использования немедикаментозных методов коррекции уровня АД у студентов-медиков.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 258 студентов Белорусского, Гродненского, Гомельского, Смоленского государственных медицинских университетов, Витебского государственного ордена Дружбы народов медицинского университета и Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И. П. Павлова. В полном объеме данные об уровне АД были предоставлены 68 респондентами (26,35%), включенными в дальнейшее исследование. Из них 34 юноши (50%) и 34 девушки (50%) в возрасте от 17 до 21 года [17,20]. Участники, были разделены на 4 группы: в первую группу вошло 12 человек с диагностированной артериальной гипертензией. Во вторую группу - 20 человек, занимающихся в спортивных секциях не менее трех предшествующих месяцев. Третью группу составили 16 человек, не занимающихся спортом и имеющие нормальный уровень АД. В четвертую группу вошли 20 человек, которые отмечали у себя повышение уровня АД, но не обращались ранее за медицинской помощью. Студенты всех групп во время сессии и на каникулах на протяжении 4 недель измеряли АД. Уровень АД, после проведенного обучения, определяли аускультативным или осциллометрическим методом 3 раза в день. Для нормализации уровня АД использовались специально разработанный комплекс физических упражнений и методы психологической коррекции (аутотренинг и другое). Каждая группа была разделена на 4 подгруппы, каждая из которых выполняла определенный набор корректирующих методик. Данные обработаны с использованием статистического пакета прикладных программ IBM SPSS 2023 (США). Они были представлены в виде медианы и интерквартильного размаха: Me[Q₂₅, Q₇₅].

Результаты и их обсуждение. По результатам анализа динамики изменения уровня АД у студентов-медиков в исследуемых группах было установлено, что применяемые методики в исследуемых группах не привели к повышению уровня АД. В первой группе наибольшее снижение уровня АД наблюдалось у студентов, которые занимались медитациями (-8,07% САД; -10,99% ДАД). Во второй группе наибольшее снижение уровня АД наблюдалось у студентов-медиков, которые использовали в качестве немедикаментозного метода диету с ограничением приема поваренной соли и увеличением содержания K⁺ (-5,26% САД; -6,83% ДАД). В третьей группе наибольшее снижение АД наблюдалось у студентов, которые использовали методы психологической коррекции (-7,18% САД; -9,95% ДАД). В четвертой группе наибольшее снижение уровня АД регистрировалось у студентов-медиков, использовавших аутотренинги (-6,64% САД; -8,17% ДАД).

Выводы. В зависимости от особенностей образа жизни и исходного уровня АД у студентов-медиков отмечается неодинаковая эффективность немедикаментозных методов его коррекции, что открывает новые возможности в разработке персонифицированных методов профилактики патологических изменений уровня АД.