

# ИЗУЧЕНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ РИСКОВ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**Потапович А.С., Маркевич Т.А.**

*студенты 3 курса лечебного факультета*

Научный руководитель – ассистент О.В. Заяц

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

**Актуальность.** Синдром хронической усталости – заболевание, характеризующееся немотивированным чувством выраженной слабости, который длится от полугода и более. Синдром хронической усталости представляет собой гетерогенное заболевание, возникающее по различным патофизиологическим механизмам, но манифестирующее похожими симптомами.

Синдром хронической усталости зачастую сопровождается многочисленными суставными, эндокринными, инфекционными и нейропсихическими симптомами. Помимо таких симптомов как чувство усталости в полугодовой период, должны присутствовать четыре или более из восьми нижеперечисленных симптомов: нарушение памяти или концентрации внимания; фарингит; болезненные при пальпации шейные или подмышечные лимфоузлы; болезненность или скованность мышц; болезненность суставов (без покраснения или опухания); вновь возникшая головная боль или изменение ее характеристик (тип, тяжесть); сон, не приносящий чувство восстановления; усугубление усталости вплоть до изнеможения физического или умственного усилия, продолжающиеся более 24 часов.

В дополнение к восьми основным симптомам, обладающих статусом диагностических критериев, пациенты могут испытывать и другие симптомы, частота встречаемости которых широко варьирует среди пациентов. Чаще других симптомов описываются ортостатическая гипотензия и тахикардия, эпизоды потливости, бледность, вялые зрачковые реакции, запоры, учащенное мочеиспускание, дыхательные нарушения (ощущение нехватки воздуха, ощущение препятствия в дыхательных путях или боль при дыхании). У многих пациентов нарушен температурный контроль. Обычно температура субфебрильная с суточными флуктуациями, может сопровождаться эпизодами потения, рекуррентным ознобом. Эта категория пациентов обычно плохо переносит экстремальные изменения температурного режима окружающей среды (холод, жара).

Синдром хронической усталости известен как заболевание больших городов и цивилизованных стран. Распространенность синдрома хронической усталости во взрослой популяции составляет примерно 3%. При этом отмечается мировая тенденция к росту распространенности этого заболевания, что связывают с особенностями современной жизни населения крупных городов, неблагоприятной санитарно-экологической обстановкой. Синдром

хронической усталости затрагивает все расовые и этнические группы, в четыре раза чаще встречается у женщин, чем у мужчин. Выделяют два пика заболеваемости у обоих полов: 10–19 лет и 30–39 лет. И хотя синдром хронической усталости гораздо реже встречается у детей, чем у взрослых, заболевание у детей наблюдается в подростково-юношеском возрасте.

**Цель.** Изучение распространенности рисков синдрома хронической усталости среди студенческой молодежи.

**Материалы и методы.** Исследование проводилось методом социологического опроса с использованием валеологической анкеты. Всего опрошено 200 студентов в возрасте 17–23 лет медицинского и других вузов (УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы», УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»).

**Результаты и их обсуждение.** По результатам исследования слабость, которая появляется внезапно, отмечали у себя 62% студентов, обучающихся в медицинском университете, 38% студентов других вузов. На вопрос «Испытываете ли Вы резкое снижение работоспособности за последние полгода?» – 69% студентов-медиков ответили положительно, 62% студентов других вузов. Продолжительную или нарастающую усталость, особенно выраженной после физических нагрузок, которая раньше переносилась легко отметили 36% студентов-медиков, 34% студентов других вузов.

Частые боли в горле отмечали у себя 37% студентов медицинского университета, 34% студентов других вузов. Необъяснимые слабости/боли в мышцах испытывали 30% студентов-медиков, 22% студентов других вузов. Расстройства сна, которые выражались как в виде бессоницы, так и чрезмерной сонливости отмечали у себя 37% студентов-медиков, 69% студентов других вузов. Частые головные боли отмечали у себя 41 студент медицинского университета, 9% студентов других вузов. Изменения в эмоциональном состоянии отмечали 64% студентов-медиков, 44% студентов других вузов. Раздражительность, ухудшение памяти, способности концентрировать внимание (логического мышления) среди студентов, обучающихся в медицинском университете, испытывали 73% студентов, среди других вузов 74%.

**Выводы.** Таким образом, распространенность рисков синдрома хронической усталости выражена среди студенческой молодежи, при этом наиболее более выражены среди студентов медицинского университета.

#### **Литература:**

1. Синдром хронической усталости: современные представления об этиологии / Е. А. Пигарова [и др.] // Ожирение и метаболизм. – 2010. – № 3. – С. 8-13.
2. Пизова, Н. В. Синдром хронической усталости / Н. В. Пизова // Фарматека. – 2016. – № 7. – С. 22-26.
3. Воробьева, О. В. Синдром хронической усталости (от симптома к диагнозу) / О. В. Воробьева // Трудный пациент. – 2010. – № 10. – С. 16-21.