

# ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К МОДИФИЦИРУЕМЫМ ФАКТОРАМ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ЗДОРОВЬЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ

**Теленкевич В.А.**

*студент 3 курса лечебного факультета*

Научные руководители – к.м.н., доцент С.П. Сивакова<sup>1</sup>,  
ст. преподаватель Г.Д. Смирнова<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кафедра общей гигиены и экологии

<sup>2</sup>Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

**Актуальность.** Сердечно-сосудистые заболевания (далее ССЗ) наравне с онкологическими заболеваниями и диабетом прочно удерживают первенство среди самых распространенных и опасных болезней XX, а теперь уже и XXI века. Медицина будущего с полным основанием назовет XXI век «эпохой ССЗ». ССЗ остаются главной причиной смерти и инвалидизации населения в развитых странах, несмотря на грандиозный прогресс в кардиологии [1].

Заболеваемость сердечно-сосудистой патологией представляет важнейшую медицинскую проблему как во всём мире, так и в Республике Беларусь [2]. По данным ВОЗ, основной причиной смертности населения в трудоспособном возрасте являются ССЗ, которые составляют в структуре летальности среди взрослых в разные годы от 54% до 58%. Беларусь – в первой десятке стран по причинам смертности от болезней сердца [1, 3]. По прогнозам, к 2030 году от ССЗ в мире умрёт около 23,6 млн человек.

По мнению ряда авторов, причиной высокой смертности от сердечно-сосудистой патологии в Республике Беларусь, как и в мире в целом, является недостаточная информированность населения, и особенно молодых людей, о факторах риска, влияющих на возникновение ССЗ [2].

Поэтому опасения не может не вызывать и тот факт, что распространение ССЗ с каждым годом неуклонно увеличивается среди молодежи. Большинство молодых людей серьёзно недооценивает риски, связанные с ССЗ, поэтому профилактические аспекты состояния здоровья молодого поколения на основе минимизации ФР ССЗ приобретают особую значимость.

**Цель.** Изучить отношение молодежи к модифицируемым факторам риска развития ССЗ, оказывающим влияние на сохранение, укрепление здоровья и повышения качества жизни, а также к современным проблемам и достижениям медицины в области профилактики хронических неинфекционных заболеваний.

**Материалы и методы исследования.** С помощью валеолого-гигиенических методов и диагностического психологического тестирования, начиная с 2015 года, нами проведено обследование 930 респондентов. Использовались материалы теста National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) and the American Heart Association (AHA) Контингент респондентов

по возрасту: школьники, учащиеся медицинского колледжа, студенты и работающая молодежь представлены возрастной группой от 16 до 22 лет, респонденты, не имеющие на момент анкетирования кардиальных жалоб. Результаты исследования были обработаны при применении пакета программного обеспечения «Statistica 6.0».

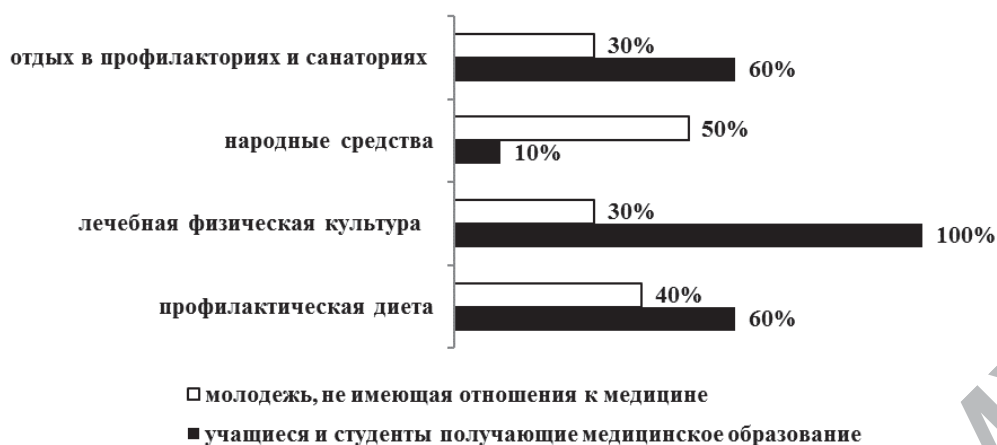
**Результаты и их обсуждение.** Исследование показало, что молодёжь в массе своей склонна к переоценке своего состояния здоровья. В шкале жизненных ценностей, как показали среднестатистические результаты проведенного диагностического исследования, здоровье, как у студентов медицинского университета, так и учащихся медицинского колледжа, занимает не самое высокое место по сравнению с молодежью, не имеющей отношения к медицине. Большинство респондентов (74,4%) уделяют недостаточно внимания контролю состояния своего здоровья, ссылаясь на нехватку времени, чтобы сходить на медицинский осмотр, или просто придерживаются мнения, что если ничего не болит – значит здоров.

Уверены, что возраст не влияет на развитие ССЗ 98,5% респондентов. Некоторые симптомы ССЗ более свойственны женщинам, чем мужчинам считают 67,8% студентов и учащихся, получающих медицинское образование, и 48,5% молодежи, не имеющей отношения к медицине. С утверждением, что если человек физически активен, не имеет лишнего веса и правильно питается, то болезни ССЗ ему не грозят, согласны 20,6% студентов и учащихся, получающих медицинское образование и 32,5% молодежи, не имеющей отношения к медицине.

Большая часть современных молодых людей (62,7%) уверены в том, что у них нет ССЗ, так как никогда не ощущали дискомфорта в области сердца и отрицают другие проявления нарушений работы сердечно-сосудистой системы. Только 38,3% респондентов отметили наличие ССЗ. На дискомфорт в области сердца обращали внимание 42,9% респондентов. Чаще всего он проявлялся вследствие нервного перенапряжения (48,3%), после интенсивных физических нагрузок (29,1%) и по другим причинам (22,6%).

Выяснилось, что большинство молодых людей склонно к самодиагностике и самолечению. Только 48,7% из числа обследованных респондентов оценивали своё здоровье на основе врачебных осмотров. Более половины респондентов (46,8%) не обращаются за профессиональной помощью и делают выводы о состоянии своего здоровья, опираясь на собственное самочувствие или на мнения друзей, родственников, коллег (10,2%).

Инфаркт миокарда у близких родственников отметили 56,7% респондентов (из них до 60 лет – 25,7%), гипертонию, диабет, повышение концентрации холестерина в крови – 31,1%. На частые головные боли жалуются 20,7% молодых людей, редко их ощущают 37,0%. Страдают бессонницей 32,8% респондентов. О том, что очень часто головные боли и бессонница сопровождают заболевания сердечно-сосудистой системы знают только 34,8%. Учащиеся и студенты получающие медицинское образование достаточно большую роль отводят организации питания, лечебной физкультуры и отдыху в профилакториях в целях профилактики ССЗ (рис.).



**Рисунок – Выбор методов профилактики ССЗ**

Проведённый анализ показал, что часть респондентов не уделяют должного внимания рациону питания: начинают свой рабочий день без завтрака 10,3% респондентов, питаются более 4 раз в день только около 24%, почти каждый пятый – не более 2 раз в день. Промежутки между приемами пищи у основной массы (88,1%) составили между завтраком и обедом 5 часов, обедом и ужином – 3 часа, а последний прием пищи у 70,3% осуществляется после 21 часа. В выходные дни режим питания оптимизируется: завтракают более 80,5% респондентов, однако, на потребление пищи перед сном указали около трети респондентов. Среди респондентов отмечена высокая частота ежедневного потребления фаст-фуда (29,7%) и энергетических напитков (32,1%). Все молодые люди считают, что знают, что такое фаст-фуд и то, как он влияет на организм. На значительное содержание в этих продуктах холестерина указали 88,6% молодежи. На негативное влияние быстрого приема пищи указали 83,0%, что эти продукты способствовали ожирению – 70,4%, к гастриту – 29,8%. Хотя 65,9% признают, что фаст-фуд не является основой здорового питания. Следует отметить, что основные сведения о рациональном питании 74,5% получают из Интернета, для остальных важно мнение друзей. Другими источниками информации являлись семья, традиции (52,7%), друзья (37,1%).

В среднем 58,5% молодых людей ежедневно бывают на свежем воздухе, однако длительность ограничивается 10–30 минут пешей прогулкой домой с учебы. В среднем 34,5% респондентов ежедневно бывают на свежем воздухе менее 1 часа, 26,6% указали, что они бывают на улице больше. Соблюдают режим дня лишь 10,5% молодежи. На выполнение домашних заданий студенты тратят в основном 4 часа в день. В связи с этим 58,6% респондентов испытывают гиподинамию, которая способствует утомлению.

Необходимость заниматься физической культурой осознают лишь 45,6% респондентов, еще 21,1% молодых людей считают, что у них ухудшилась за годы учебы общефизическая форма. Довольны своей физической подготовленностью 56,9% респондентов. Большинство молодых людей (67,9%) определяют уровень своей физической подготовленности средним, 8,9% – высоким. Гиподинамию, как основной негативный фактор отметили

5,5% молодежи. Хотя 88,7% считают, что физической нагрузки при обычном укладе жизни им недостаточно.

Чтобы уменьшить риск развития ССЗ 67,3% учащихся и студентов, получающих медицинское образование, и 61,8% молодежи, не имеющей отношения к медицине считают, необходимо заниматься физическими упражнениями не менее 1 часа в день и желателно включать разнообразные виды физических нагрузок.

Одним из главных факторов риска ССЗ, являются вредные привычки человека. К сожалению, только 18,9% респондентов не имеют вредных привычек: 45,9% из респондентов курят (5–7 сигарет в день), а 36,1% – употребляют спиртные напитки. Обобщенные данные говорят о том, что постоянно курят 19,3% молодых людей, пробовали курить, но сейчас не курят 18,7%, а также, что 17,4% респондентов часто и 47,6% – редко употребляют алкогольные напитки. Тем не менее, большинство респондентов (84,8%) склонны полагать, что курение и алкоголь являются факторами риска ССЗ.

Наиболее эффективной мерой для улучшения здоровья молодежи в отношении профилактики ССЗ считают проведение медицинских обследований (71,4%).

**Выводы.** На формирование здоровья молодежи оказывают влияние режим дня, питание, стрессовые факторы, гиподинамия. Как показали исследования, уровень осведомленности учащейся молодежи о рисках развития ССЗ и мерах профилактики недостаточный.

Анкетирование выявило достаточное количество факторов риска: физическая активность, позитивный психологический настрой рациональное питание, отказ от вредных привычек – это минимум, необходимый для профилактики ССЗ. Использование современных тестов, позволяющих выявить факторы риска у молодых людей должен способствовать профилактике и формированию более ответственного отношения к собственному здоровью.

Поэтому актуальность проблемы сердечно-сосудистых заболеваний требует осуществления на современном этапе целого комплекса превентивных мер прежде всего в молодом возрасте.

#### Литература:

1. Информация ВОЗ: Сердечно-сосудистые заболевания // Информационный бюллетень № 317. – Январь, 2017. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: – <http://www.saphia.ru/index.prip?id=1185>. – (Дата обращения 15 апреля 2017 года).
2. Фетискин Н.П. Диагностика принятия других (по шкале Фейя) / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института Психотерапии. 2002. – С. 157-158.
3. Факторы сердечно-сосудистого риска в молодом возрасте / М.Е. Евсеева, О.В. Сергеева, Г.П. Никулина, З.Н. Найманова, М.В. Батурина, С.В. Памукчи // Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в первичном звене здравоохранения. Сборник тезисов докладов. – Новосибирск, 2008. – С. 73.