

5. Мрочек, А. День профилактики болезней сердца / А.Мрочек // РНПЦ «Кардиология» [Электронный ресурс] – 2011. – Режим доступа: http://www.roodyatlovo.grodno.by/uploads/b1/s/9/252/basic/117/965/Den_profilaktiki_bolezney_serdtsa.pdf?t=1417600787. – Дата доступа: 20.02.2018.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФАКТОРОВ РИСКА ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

Борисевич А.С., Барановская У.М.

студенты 2 курса лечебного факультета

Научный руководитель – доцент, к.б.н., доцент Зиматкина Т.И.

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Проблема заболеваемости населения ишемической болезни сердца (ИБС) является серьезной на сегодняшний день. Чтобы предупредить болезнь в пожилом возрасте, необходимо вести здоровый образ жизни уже с молодых лет. Одним из основных контингентов, подверженных факторам риска ИБС являются студенты. Актуальность данной темы заключается в том, что студенты вследствие своего образа жизни подвержены действию комплекса факторов риска, что повышает вероятность развития у них данной патологии [2]. В данной работе будет рассмотрен уровень влияния факторов риска на студентов «Гродненского государственного медицинского университета»

Цель. Целью работы является сравнительная оценка факторов риска ИБС у студентов медицинского вуза для определения основных профилактических рекомендаций по снижению влияния данных факторов.

Материалы и методы исследования. В работе использовались опросно-анкетный и сравнительно-оценочный методы. Материалы, использованные в работе, были полученные в результате опроса студентов на основе анкеты «Определение индивидуального риска ИБС», разработанной в Республиканском липидном лечебно-диагностическом центре метаболической терапии. По результатам

ответов были подсчитаны баллы и произведено выявление уровня риска в соответствии со следующими показателями: если студент набрал 13 баллов и менее, то риск развития отсутствует, 14–21 балл – минимальный риск развития ИБС, 22–28 баллов – риск развития ИБС явный, 29–35 баллов – риск развития ИБС выраженный, и если студент набрал 36 и более баллов, то индивидуальный риск развития ИБС максимальный. В опросе приняли участие 51 студент (100%) [1]. В анкетирование входили 9 следующих сравнительных показателей: возраст, пол, режим питания, артериальное давление, масса тела, наследственность, курение, физическая активность, стресс. По половой принадлежности среди участников опроса оказалось 41 девушки (80%) и 10 парней (20%). Все студенты, прошедшие анкетирование, находились в возрастном диапазоне от 18 до 27 лет.

Результаты и их обсуждение. По результатам анкетирования установлено, что 76,4% респондентов (38 студента) имеют артериальное давление меньше 130/80 мм рт. ст., у 21,8% (12 студентов) давление составляет 140/90 мм рт. ст. и у 1(1,8%) из опрошенных студентов давление оказалось 160/90 мм рт. ст. При определении типа питания 38,2% (20 студент) ответили, что их тип питания несколько избыточный, 34,5% (18 студентов) питаются без всяких ограничений, у 27,3% (13 студентов) питание является очень умеренным (мало мяса, жиров, сладкого, хлеба). В ходе определения массы тела студентов было выяснено, что у 54,5% опрошенных (28 студентов) избыточная масса тела отсутствовала, у 20% (10 студентов) избыточная масса тела – 1–5 кг, у 16,4% (8 студентов) избыточная масса тела – 6–10 кг, у 5,5% (3 студента) – избыточная масса тела – 11–15 кг, у 3,6% (2 студента) избыточная масса тела – более 20 кг. При выяснении физической активности студентов было установлено, что у 58,2% (30 студента) физическая активность низкая или отсутствует, 41,8% респондентов (21 студента) ответили, что занимаются спортом не менее 3–4 раз в неделю при пульсе не ниже 180 минус возраст.

При определении отношения студентов к курению, оказалось, что 78,2% из них (41 студент) являются некурящими, 16,4% (9 студентов) ответили, что выкуривают от 1 до 10 сигарет в день, 5,5% (3 студента) указали, что выкуривают от 11 до 20 сигарет в день.

При определении стрессовости образа жизни у студентов выявлено, что у 56,4% респондентов (30 студентов) образ жизни

отчасти стрессовый, 41,8% (20 студентов) ответили, что из образ жизни имеет стрессовый характер, и только 1,8% (1 студент) заявил, что его образ жизни не носит стрессовый характер. Данные были получены спустя месяц после сессии.

В результате выяснения наследственного фактора было выявлено, что у 56,4% опрошенных (30 студентов) случаи инфаркта миокарда у кровных родственников отсутствовали, 16,4% (7 студентов) указали, что был зарегистрирован случай инфаркта миокарда у одного кровного родственника в возрасте после 60, также 16,4% респондентов (8 студентов) указали на отсутствие сведений о заболеваниях кровных родственников, и 10,9% (6 студентов) ответили, что был зарегистрирован случай инфаркта миокарда у 2 кровных родственников [1].

На основании подсчитанных баллов мы провели сравнительный анализ и выяснили что, риск развития ИБС среди парней в среднем составил 21,45 балла (52%), среди девушек – 19,64 балла (48%). Можно сделать вывод о наличии тенденции у ребят по сравнению с девушками подверженности риску развития ИБС.

На основании результатов анкетирования можно выделить 4 главных фактора риска развития ИБС у студентов медицинского вуза, а именно: неправильный режим питания, избыточная масса тела, низкая физическая активность, стрессовый образ жизни. Данное заключение можно объяснить следующим образом: студенты зачастую не успевают полноценно позавтракать из-за того, что спешат на учебу, в течение рабочего дня не все из них успевают пообедать, и вследствие этого многие из них заменяют обед перекусами, а придя голодными домой после учебы, студенты переедают, чтобы восполнить недостаток калорий в течение дня, поэтому их режим питания является нерациональным и большинство калорий они потребляют в вечернее время. На этом фоне у них могут возникать нарушения обмена веществ и набор массы тела. Также этому способствует низкая физическая активность. Студенты большую часть времени проводят в положении сидя (на занятиях, лекциях), даже придя домой, многие из них проводят оставшийся день сидя за компьютером, из-за чего имеют низкую двигательную активность. Это происходит из-за отсутствия свободного времени для занятия физическим спортом, лишь немногие находят время для того, чтобы сходить в спортивный зал или посетить плавание. Не стоит

забывать про стрессовый характер образа жизни, особенно у студента – медика. В медицинском вузе изучаются достаточно сложные дисциплины, и студенты зачастую пренебрегают отдыхом и могут учить даже ночью, из-за этого может возникать усталость. Однако нельзя пренебрегать и остальными факторами риска развития ИБС, так как для каждого степень выраженности какого-либо фактора является индивидуальной.

Вывод. Таким образом, студенты в значительной степени подвержены факторам риска развития ИБС и должны внимательно следить за своим здоровьем, чтобы не допустить усиления влияния факторов. Так, например, для профилактики низкой физической активности у студентов, рекомендуется занятие сезонными видами спорта (зимой – катание на лыжах, коньках, летом – волейбол, футбол, катание на велосипеде). Чтобы избежать нерационального питания, можно составить индивидуальный режим питания, ознакомиться с имеющейся информацией в интернете. В первую очередь, следует отказаться от вредной пищи (чипсы, жирная пища, фаст-фуд). Также нужно включить в рацион больше овощей, которые препятствуют избыточному накоплению холестерина в крови. Профилактикой стрессового образа жизни является составление распорядка дня. Отдыхать лучше всего два раза в день: в обед и вечером. При правильно спланированном распорядке дня, можно добиться наиболее продуктивной деятельности и больших успехов в учебе.

Литература

1. Анкетирование: определение индивидуального риска развития ИБС [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScdbNy5rHinK6g_zd_GsVII9AJ0Eyz9dfEu9cxW5LJBW6PvJg/viewform. – Дата доступа: 16.02.2018.

2. Мрочек, А. День профилактики болезней сердца / А. Мрочек // РНПЦ «Кардиология» [Электронный ресурс] – 2011. – Режим доступа: http://www.roodyatlovo.grodno.by/uploads/b1/s/9/252/basic/117/965/Den_profilaktiki_bolezney_serdtsa.pdf?t=1417600787. – Дата доступа: 18.02.2018.