

ГИПОДИНАМИЯ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР РИСКА НЕИНФЕКЦИОННОЙ ПАТОЛОГИИ

Юшко Я.Н., Борисова Т.С.

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

К числу значимых угроз здоровью человека XXI века относят неинфекционные заболевания (НИЗ). Во всем мире данная группа болезней является основной причиной смертности населения (около 41 млн, включая 15 млн случаев «преждевременной» смерти в возрасте 30-69 лет), отрицательно сказывающейся на экономическом развитии и благополучии любого государства [2]. Поэтому, ранняя диагностика, выявление и профилактика значимых факторов риска, влияющих на распространенность НИЗ, является сегодня приоритетным направлением устойчивого развития в области здравоохранения во всем мире.

По оценке экспертов ВОЗ одним из прямых показателей здоровья человека следует считать образ жизни, так как ключевым аспектом развития НИЗ являются поведенческие риски. При этом весьма актуален мониторинг приверженности к здоровому образу жизни современной молодежи, представляющей собой наиболее значимую социальную группу здоровьесбережения населения на перспективу. В данном контексте особое место занимают студенты медицинских ВУЗов, которым отводится роль ведущего провайдера идей ЗОЖ среди населения.

В соответствии с вышеизложенным проведено выборочное исследование по выявлению факторов риска развития НИЗ среди студентов медицинского университета.

Методом анкетного анонимного опроса с помощью Google форм было охвачено 120 обучающихся в возрасте от 17 до 23 лет.

Результаты анкетирования показали, что сильную заинтересованность в информации о факторах риска здоровью и методах их преодоления проявляет 35,8 % опрошенных, около половины студентов характеризуется умеренной заинтересованностью и 14,7 % почти или совсем не заинтересованы в знаниях по рассматриваемому аспекту.

Одним из ведущих факторов риска НИЗ является физическая инертность или недостаточная физическая активность [1], особенно обострившаяся в условиях пандемии COVID-19, вызвавшей необходимость организации занятий по физической культуре в дистанционном формате. При этом 46,7 % респондентов указали на отсутствие дополнительных видов самостоятельной физической деятельности, 35,8 % – на их наличие, оставшиеся – на их не регулярную организацию. Из числа лиц, регулярно занимающихся физической деятельностью, 10 % имеет аэробную нагрузку высокой интенсивности (около 1,75-2,5 ч в неделю), 23 % – средней интенсивности (2,5-6 ч в неделю) и 20 % – сочетает физическую активность как средней, так и высокой интенсивности.

Интенсивность двигательной активности, измеренная с помощью шагомера, у 50,07 % респондентов составила 6000 и более шагов в день, у

33,28 % – в пределах 4000 шагов, у остальных – менее 2000, что указывает на наличие гиподинамии у половины студентов. Анализ взаимообусловленности между группой здоровья и количеством пройденных шагов в день выявил наличие прямой корреляционной связи средней степени ($p=0,6$), $p>0,05$. При этом отмечается, что по мере усугубления состояния здоровья (с I по IV группы здоровья), увеличивается среднесуточное количество пройденных шагов, это свидетельствует о нарастании у студентов значимости сбережения здоровья по мере снижения его уровня.

Дефицит физической активности нарастет во всем мире, негативно сказываясь на состоянии здоровья населения. В следствие чего в настоящее время отмечается тенденция к росту патологии сердечно-сосудистой системы, диабета и онкологических заболеваний, а также увеличивается доля регистрируемых аномальных симптомов, таких как повышенное кровяное давление, гипергликемия и избыточная масса тела.

Среди опрошенных студентов БГМУ у 55,0 % отмечается наличие той или иной патологии: 16,6% – заболевания ЖКТ (гастрит, язва желудка); 12,5 % – сердечно-сосудистые заболевания (артериальная гипертензия, нарушение ритма и проводимости); 9,9 % – нарушения углеводного и жирового обмена (сахарный диабет, гиперлипидемия, избыточная масса тела), 6,6 % – заболевания верхних дыхательных путей (бронхиальная астма, хронический тонзиллит и синусит); 35,8 % – нарушения витаминно-минерального обмена (кариес зубов, йододефицитные состояния); заболевания щитовидной железы (аутоиммунный тиреоидит, депрессия). Респонденты указали также на наличие у них следующей симптоматики: боли в области сердца (14,2 %), слабость и быстрая утомляемость (51,7 %), головная боль (39,2 %), похолодание верхних и нижних конечностей (32,5 %), одышку при ходьбе (32,5 %), частые перепады артериального давления (9,2 %), отечность к концу дня (5,0 %), тремор конечностей (0,8 %). При этом выявлен достаточно высокий уровень неспецифической резистентности организма студентов-медиков. Так, частота острой заболеваемости у преобладающего большинства из них (75,0 %) составила 1-2 раза в год, у 5,8 % – 3-4 раза, остальные – не болели вовсе; длительность одного случая заболевания, превышающая 25 дней, имела место лишь у 2,5 % студентов, что, возможно, обусловлено дистанцированием и применяемыми мерами общественной гигиены в условиях коронавирусной инфекции.

Из числа обследованных студентов преобладающее количество (55,83%) составили лица, имеющие функциональные нарушения или патологию тех или иных органов и систем. Как следствие, всего лишь 44,54 % относится к основной медицинской группе по физической культуре, 34,45 % – к подготовительной, 19,33 % и 1,68 % соответственно СМГ И ЛФК. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена ($r=1$) между группой здоровья студентов и группой по физической культуре указывает на корректность назначения медицинской группы по физическому воспитанию с учетом состояния здоровья обучающихся. В то же время, полученные данные свидетельствуют о наличии весомых факторов риска, недостаточном уровне

физического и функционального состояния организма, а значит имеющих место неблагоприятных тенденциях в состоянии здоровья населения в целом.

Специалистами ВОЗ отмечается, что регулярная физическая активность в разы снижает риск развития сердечных заболеваний и инсульта, диабета 2 типа, гипертонии, рака толстой кишки и молочной железы, депрессии. Кроме этого, физическая активность имеет решающее значение для энергообмена и контроля веса [1]. При этом молодые люди в условиях прогрессивного развития различных платформ и программ по поддержанию здорового образа жизни имеют достаточное количество знаний, однако далеко не всегда используют их в повседневной жизни, что подтверждается и результатами настоящего исследования.

Следовательно, глобальные рекомендации по профилактике неинфекционных заболеваний, прежде всего, должны быть ориентированы на пропаганду физической активности среди населения, особенно среди молодого поколения, здоровьесформирующее поведение которого является залогом сохранения и укрепления здоровья общества на перспективу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая активность: Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] / World Health Organization. – Электрон. дан.: Европейское региональное бюро, 2020г. – Режим доступа к ресурсу: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 05.03.2022).

3. Доклад о результатах работы ВОЗ: программный бюджет на 2018-2019 гг.: среднесрочный обзор: Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] / World Health Organization. – Электрон. дан.: Европейское региональное бюро, 2019г. – Режим доступа к ресурсу: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/328790> (дата обращения: 05.03.2022).