

УДК 61.614

***РИСК РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ СРЕДИ
СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА***

Охотникова А.Р.

студент лечебного факультета,

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия»
Министерства здравоохранения Российской Федерации,*

г. Ижевск, Россия

Мулин И.И.

студент лечебного факультета,

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия»
Министерства здравоохранения Российской Федерации,*

г. Ижевск, Россия

Захарова К.А.

студент лечебного факультета,

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия»
Министерства здравоохранения Российской Федерации,*

г. Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

д.м.н., доцент,

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Ижевская государственная медицинская академия»
Министерства здравоохранения Российской Федерации,
г. Ижевск, Россия*

Аннотация.

Целью данного исследования является оценка факторов риска развития артериальной гипертензии среди студентов Ижевской государственной академии, выявление предрасполагающих факторов и разработка рекомендаций по профилактике проблемы. В ходе анкетирования были выявлены следующие группы риска: студенты с избыточным весом, наследственной предрасположенностью, низкой физической активностью. Также отмечена тенденция к курению, злоупотреблению алкоголем, высокому уровню стресса среди обучающихся.

Ключевые слова: артериальная гипертензия, факторы риска, анкетирование, профилактика, рекомендации.

RISK OF ARTERIAL HYPERTENSION AMONG MEDICAL STUDENTS

Okhotnikova A.R.

Student of the medical faculty,

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Izhevsk State
Medical Academy” of the Ministry of Health of the Russian Federation,*

г. Izhevsk, Russia

Mulin I.I.

Student of the medical faculty,

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Izhevsk State Medical Academy” of the Ministry of Health of the Russian Federation,

г. Izhevsk, Russia

Zakharova K.A.

student of the Faculty of Medicine,

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Izhevsk State Medical Academy” of the Ministry of Health of the Russian Federation,

г. Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

Doctor of medical sciences, associate professor,

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Izhevsk State Medical Academy” of the Ministry of Health of the Russian Federation,

г. Izhevsk, Russia

Annotation.

The aim of this study is to assess the risk factors for the development of arterial hypertension among students of Izhevsk State Academy, to identify predisposing factors and to develop recommendations for the prevention of the problem. The following risk groups were identified during the questionnaire survey: students with overweight, hereditary predisposition, low physical activity. The tendency to smoking, alcohol abuse, high level of stress among students was also noted.

Key words: arterial hypertension, risk factors, questionnaire, prevention, recommendations.

Артериальная гипертензия (АГ) — синдром повышения систолического АД ≥ 140 мм рт. ст. и/или диастолического АД ≥ 90 мм рт. ст.

Распространенность заболевания среди взрослого населения составляет 30–45% [2]. Среди предрасполагающих факторов развития АГ выделяют:

- избыточную массу тела [1]
- наследственную предрасположенность [1]
- избыточное потребление натрия (>5 г/день) [1]
- злоупотребление алкоголем [1]
- стресс
- гиподинамию [1].

Актуальность данной проблемы определяется социальной значимостью, а именно угрозой инвалидизации пациентов молодого возраста и снижением общей продолжительности жизни в связи с частым развитием сердечно-сосудистых (инфаркт миокарда, инсульт, ишемическая болезнь сердца, хроническая сердечная недостаточность), цереброваскулярных (ишемический или геморрагический инсульт, транзиторная ишемическая атака) и почечных (хроническая болезнь почек) заболеваний [3, 5].

Здоровье населения является одним из критериев благополучия общества и приоритетов правительства [4].

Материалы и методы исследования. С целью определения риска развития АГ было проанкетировано 231 студента Ижевской государственной медицинской академии в возрасте от 18-23 лет. Проведен анализ полученных данных. В работе применялись статистический и аналитический методы исследования. Для обработки данных использованы программы Statistica 10 и MSOffice Excel 2019.

Результаты исследования. Анализ веса опрашиваемых по ИМТ показал, что каждый десятый страдает избыточным весом: 25,8% студентов имеют недостаток массы тела, 64,5% - нормальный вес, 9,7% - избыточный.

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

По результатам анкетирования более половины студентов никогда не курили (51,6%), остальные - курят (41,9%) или бросили курить (6,5%).

Вопрос о частоте употребления алкоголя показал, что более половины студентов употребляют алкоголь: 51,6% - 1-2 раза в месяц, 16,1% - 1-2 раза в неделю, 3,2% - более 2 раз в неделю, остальные (29, 1%) – не употребляют.

Результаты опроса показали, что 38,7% студентов имеют родственников первой степени родства (родители, братья, сестры) с диагнозом АГ, остальные - не имеют.

Анализ уровня артериального давления у студентов показал, что более чем у половины обычный уровень АД составляет 120-139/80-89 мм.рт.ст. (58,1%).

Практически каждый восьмой студент отмечал у себя эпизоды повышенного АД (140/90 мм.рт.ст. и выше) (77,4%).

Результаты анкетирования показали, что 61,3% студентов уделяют 30-150 минут на физическую активность в неделю, 22,6% - более 150 минут, 16,1% – менее 30.

Вопрос о количестве употребления соли в ежедневном рационе показал, что 48,4% студентов употребляют ежедневно менее 5г соли с пищей, 45,2% - от 5г до 10г, 6,5% - более 10г.

Более половины студентов оценивают свой уровень стресса и усталости в последние месяцы как высокий (61,3%).

Выводы. Среди студентов Ижевской государственной академии были выявлены следующие группы риска развития АГ: студенты с избыточным весом (9,7% на 231 опрошенных), наследственной предрасположенностью (38,7% на 231 опрошенных), низкой физической активностью (61,3% на 231 опрошенных), а также курящие студенты (41,9% на 231 опрошенных).

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

Отмечена тенденция к злоупотреблению алкоголем: 16,1% на 231 опрошенных выпивают 1-2 раза в неделю, 3,2% - более 2 раз в неделю. По результатам анкетирования выявлены студенты, употребляющие ежедневно более 10г соли с пищей.

По результатам исследования разработаны следующие рекомендации по профилактике артериальной гипертензии:

1. С целью увеличения физической активности: организация массовых мероприятия по профилактике гиподинамии (фитнес-трофи, флешмобы, веселые старты и др.); проведение физкультминуток во время перерывов; открытие бесплатного тренажерного зала при медицинской академии для студентов.

2. С целью контроля за питанием: улучшение рациона питания в студенческой столовой (включение большего количества овощей и фруктов, ограничение потребления соли и жирных продуктов).

3. С целью снижения стресса: обучение студентов техникам релаксации, таких как медитация или дыхательные упражнения.

4. Организация в медицинской академии регулярные обследования студентов с измерением артериального давления и консультацией специалистов.

5. Пропаганда профилактики артериальной гипертензии.

Библиографический список:

1. Клинические рекомендации РФ «Артериальная гипертензия у взрослых» от 2020 // Российское кардиологическое общество

2. Распространенность факторов риска неинфекционных заболеваний в российской популяции в 2012–2013 гг. Результаты

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

исследования ЭССЕ-РФ. Кардиоваскулярная терапия и профилактика
2014

3. Толмачев Д.А, Залялиева А.Р, Чурашова Ю.О. Риск развития ожирения среди студентов медицинского вуза // Научный журнал. - 2016. - С. 100-101.

4. Толмачев Д.А Отношение к здоровому образу жизни врачей функциональной диагностики // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. - 2019. - №1. - С. 289-301.

5. Чазова И. Е., Жернакова Ю. В. [от имени экспертов]. Клинические рекомендации. Диагностика и лечение артериальной гипертонии. // Системные гипертензии. 2019;16 (1):6–31.

Оригинальность 76%